آموزش گام به گام

تکنیکها ، تاکتیکها و قوانین

شنا

جدید

مولف : انجمن شنای بریتانیا

زیر نظر فدراسیون جهانی شنا





بسم الله الرحمن الرحیم

آموزش گام به گام :

شنا

تکنیک‌ها ، تاکتیک‌ها و قوانین

مترجم : فاطمه بینش

انتشارات سپهر اندیشه

آموزش گام به گام شنا : تکنیک‌ها ، تاکتیک‌هـا و قـوانین / ترجمـه فاطمـه بیـنش . ــــ
سپهر اندیشه ، ۱۳۸۱ .
٦٤ ص : مصور .
ISBN :978-964-7935-00-5
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا .
عنوان اصلی : Swimming.
۱ . شنا ـ ـ آموزش . الف . بینش ، فاطمه ، ۱۳٦۱ ـ ، مترجم .
GV ۸۳۷ / ۱۸٤ ۷۹۷ / ۲۱
الف ۱۳۸۱
کتابخانه ملی ایران ۱۸۹۲۸ ـ ۸۱ م

E_mail : Sepehre_Andisheh@Hotmail.com
مرکز پخش : تهران ، بازار ، کوچهٔ مسجد جامع ، بازار کاشفی ،
پلاک ۲۶ ، انتشارات نشاط . تلفن : ۵۵۸۱۴۵۱۹ ـ ۰۹۱۲۱۵۷۹۰۳۱

نام کتاب : **آموزش گام به گام شنا**
ناشر : **انتشارات سپهر اندیشه**
مترجم : **فاطمه بینش**
گرافیک : **صالح زنگانه**
تایپ و صفحه آرایی : **سپهر اندیشه**
نوبت چاپ : **ششم - ۸۹**
تیراژ : **۵۰۰۰**
چاپ : **امیران**
ناشر همکار : **انتشارات نشاط-آیینه دانش-سعید نوین-باهر**
قیمت : **۱۵۰۰ تومان**

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۵-۰۰-۵ ISBN :978-964-7935-00-5

فهرست مطالب

مقدمه

هر کسی و در هر سنّی باید چگونه شنا کردن را بیاموزد. بچّه‌ها باید هر چه زودتر با آب آشنا شوند؛ چرا که این کار، هم موجب شادابی بسیار آنها می‌شود و هم پیش از رسیدن به سن مدرسه از اعتماد به نفس برخوردار می‌شوند.

شنا ورزشی است که افراد، در هر سنّی و در هر سطحی از توانایی، می‌توانند در آن شرکت جسته و ضمن انجام تمرینات بدنی بسیار نیز احساس لذت کنند.

اگر آرزوی فعال شدن در دیگر ورزش‌های هیجان‌انگیز وابسته به آب را دارید، باید بدانید که لازمه‌ی این کار شنای رقابتی است. کتاب حاضر به روشنی تمام، دانش و مهارت‌های مورد نیاز مراحل گوناگون شنا ـ از افزایش اعتماد به نفس اولیه در آب گرفته تا اجرای حرکتهای اصلی و یادگیری شیرجه ـ را آموزش می‌دهد. والدین درخواهند یافت که این کتاب توصیه‌های سودمندی دارد که حتی به کودکان خیلی جوان هم کمک می‌کند تا در آب احساس راحتی کنند؛ و آنان را آماده می‌سازد که در هنگام رفتن به استخرهای شنا، مهارتهای شنای خود را افزایش دهند.

در مدرسه‌ها، شنا کردن به ویژه در سن یازده سالگی و هنگامی که بچه‌ها از مرحله‌ی ابتدایی خارج می‌شوند، مهمترین بخش «آموزشهای جسمانی ملّی» را به ویژه برای سنین بالای یازده سال تشکیل می‌دهد.

زمانی که بچه‌ها مدرسهٔ ابتدایی را ترک می‌کنند، در پایان مرحله‌ی کلیدی دوم باید بتوانند دست کم ۲۵ متر شنا کرده و نسبت به امنیت آب شناخت پیدا کنند. این کتاب می‌تواند بهترین منبع برای والدین و مربیان در یاری دادن دانش‌آموزان برای رسیدن به این اهداف باشد.

«انجمن شناگران تازه‌کار» راهنمایی بسیار ساده، واضح و مصور به عکس‌های رنگی آموزنده را همراه با نمودار تهیه کرده است. البته این کتاب تنها شامل اصول شنای کودکان و تازه‌کارها نیست؛ و برای شناگران باتجربه که می‌خواهند مهارت شناگری و درک خود را از امنیت آب افزایش دهند نیز راه‌کارهای سازنده‌ای پیشنهاد می‌کند.

آغاز شناگری

نخستین گام آموزش

کودکان از نخستین روزهایی که به حمام می‌روند ، غوطه‌ور شدن در آب را تجربه می‌کنند . آنها با حمایت آرام والدین ، از شِلپ شِلپ کردن ، پا زدن و شناور شدن در آب لذت می‌برند . این نکته بسیار مهم است که بدانیم ، آب باید از هرگونه اشیای محرّک عاری بوده و دمای آن نیز دلپذیر باشد ؛ چراکه هر فعالیتی در یک محیط آرام ، می‌تواند با احساس لذّت همراه باشد .

وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند و توانایی استفاده از حمام خانوادگی را پیدا می‌کنند ، می‌توانند ، با حمایت دیگران ، حرکاتی بر روی سینه و پشت انجام دهند .

آنها می‌توانند با تشویق برای ایجاد حباب در آب ، حرکت و جنب و جوش در هنگام استفاده از اسباب‌بازیها و بالاآوردن اشیای فرو رفته در آب ، دلگرم شوند .

کودکان به تدریج به شادابی و سرزندگی که آب به آنها ارزانی می‌دارد پی می‌برند . این نخستین و مهمترین گام در آغاز شنا است .

روابط شاد و دوستانهٔ فرزندان و والدین یک عامل مهم است . هنگامی که کودکان در حال یادگیری شنا هستند ، والدین باید با شرکت در فعالیت‌های آنها و با اطمینان دادن به آنان در مورد اینکه وقت حمام ، یک زمان خوشایند و لذت‌بخش است ، آنها را تشویق نموده و از این طریق ، آنان را به آب علاقه‌مند و دلبسته کنند .

نخستین تجربهٔ شنا در استخر

به طور کلی پیشنهاد می‌شود کودکان را زمانی که دست کم دو مرحله از مراحل سه‌گانهٔ واکسیناسیون را پشت سر گذاشته باشند ، یعنی در سنّ شش ماهگی به استخر ببرید . این دو مرحله ، سیستم ایمنی بدن را به مقاومت در مقابل بیماری‌ها تحریک می‌کند .

یکی از راههای ایده‌آل برای انتقال فعّالیتهای انجام شده در منزل به استخر شنا ، تشکیل یک کلاس شنا با حضور کودک و والدین است .

برای همه کسانی که شنا بلد نیستند (اعم از کودک و بزرگسال) دیدار از استخر و تماشای مراحل یادگیری شنا در دیگران ، از کنار استخر ، سودمند است .

این بازدیدها و مشاهدات باید افرادی را که شنا نیاموخته‌اند با محیط استخر انس دهد و برای درک این نکته که شنا می‌تواند جذّاب و مفرح باشد به آنها کمک کند .

دو نوع استخر وجود دارد : استخر مستطیلی سنّتی و استخرهای مدرن که شکل مشخصی ندارند و برای اوقات فراغت ساخته شده‌اند .

استخرهای مدرن به طور معمول با امکاناتی جذاب مانند تخته پرش ، ماشینهای مولد موج و آبگذر تجهیز شده‌اند ؛ و برای بازدید ، مکانهای جالب و جذابی می‌باشند . در هر نوع استخری ، گرم و کم عمق بودن آب و آرامش نسبی استخر ؛ مؤثرترین و ارزنده‌ترین عوامل یادگیری شنا هستند .

اندازهٔ استخر، صداهای ناآشنا و شخصیت دیگران ممکن است استخر را برای نوجوانان طاقت‌فرسا کند . والدین نباید خیلی شتاب به خرج دهند . باید صبر کنند تا بچه‌ها به آب رغبت نشان دهند ؛ و به آنها اجازه دهند تا با محیط جدید خو بگیرند . نخستین تجربه شاد کلید آینده‌ای موفق و لذت‌بخش است .

شروع

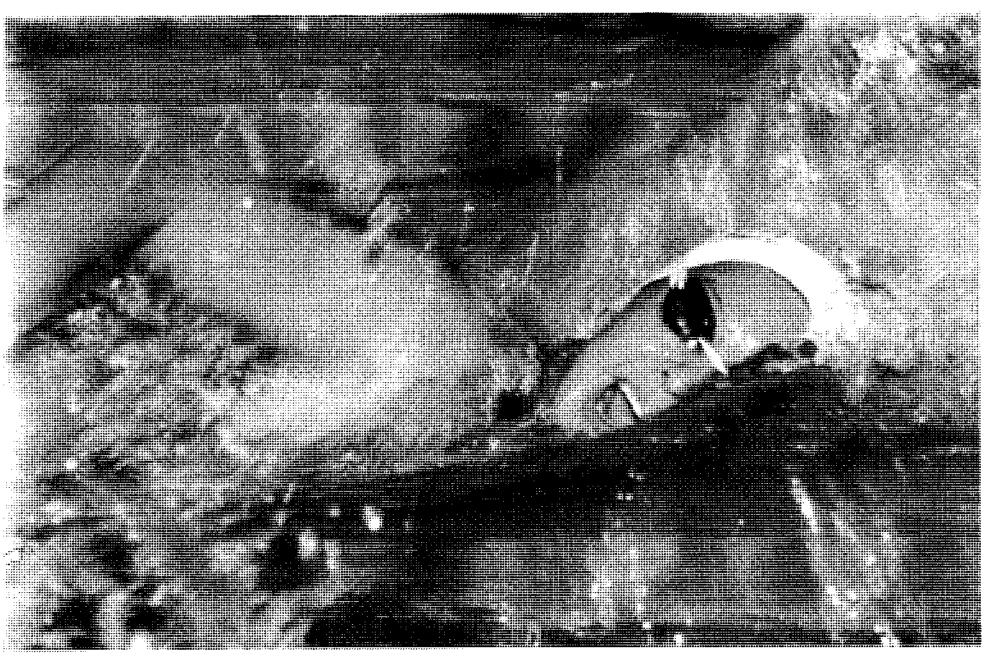
برای تضمین این که نخستین تجربه موفّق و مفرّح باشد ، والدین باید فرزند خود را به اندازه کافی آماده کنند . برآورده شدن این هدف از طریق کمک لازم و مناسب آنها برای روی آب ماندن میسر می‌گردد . اگر بچه آن قدر کوچک است که نمی‌تواند به لبه استخر برسد ، پشتیبانی مناسب والدین به بچه‌ها ، اعتماد به نفس لازم را برای آغاز حرکات مقدماتی در آب تأمین می‌کند . برخی بچه‌ها ، در حالی که دیگران حالت عمودی دارند ، ممکن است حرکتی افقی را اتخاذ کنند . از همین وضعیت‌ها باید بچه‌ها به حرکات ضربه‌ای ساده پا و کشیدن دست تشویق شوند ؛ و به این ترتیب احساس نوعی پیشرفت را تجربه خواهند کرد . با نشان دادن اینکه والدین چگونه می‌توانند اعضای خود را برای

کشیدن و ضربه‌زدن به کار گیرند ، زمینه پیشرفت بچه‌ها نیز حاصل می‌شود . در حقیقت وقتی والدین نشان می‌دهند که چگونه اعضایشان را برای کشیدن و ضربه زدن به کار می‌گیرند ، زمینه پیشرفت فرزند خویش را فراهم می‌کنند . اگر لازم باشد ، والدین با نگهداشتن دستها یا پاهای بچه‌ها و راهنمایی آنان در داخل آب ، می‌توانند به فرزندان خود برای یادگیری صحیح حرکات کمک کنند .

تکرار حرکات باید با تشویق و تحسین پی‌گیری شود . در این مرحله اگر حرکت اعضا در زیر آب انجام شود ، آسان‌تر خواهد بود . در طول این فعالیتها بچه‌ها باید به طور طبیعی نفس بکشند و به تدریج تشویق شوند که در آب نیز تنفس کنند .

اعتماد به نفس و توانایی یادگیری باید پیوسته ارزیابی شود و گام‌های بعدی درست بعد از استعداد حاصله بچه‌ها برداشته شود .

ساعت‌های نخستین حضور در آب به ویژه اگر کودک نشانه‌هایی از احساس سرما یا خستگی را بروز می‌دهد باید کوتاه باشد . به جای آنکه بچه‌ها احساس پریشانی کنند ، بهتر است هنگامی که هنوز خواستار ماندن در آب هستند ، استخر را ترک کنند .



گسترش استقلال

هنگامی که کودک در حال پیشرفت است ، احتیاج به کمک برای ماندن او بـر روی آب کم می‌شود . در کمک‌هایتان به تدریج مقدار هوا را کاهش دهید و سرانجام آنــها را کـامل در آب رها کنید تا آزاد و بدون کمک شما در آب حرکت کنند . اینک بچـه در آسـتانهٔ شـنا کردن است . پیش از اینکه به بچه‌ها اجازه داده شود تا آزادانه در قسمت کم عمق و عرض استخر حرکت کنند ، باید وضعیت پایداری از حرکت‌های پشـت و سـینهٔ شـنا را بـه دسـت آورده باشند . این یک معیار ایمنی مهم است .

دستیابی به وضعیت پایدار

روی سینه

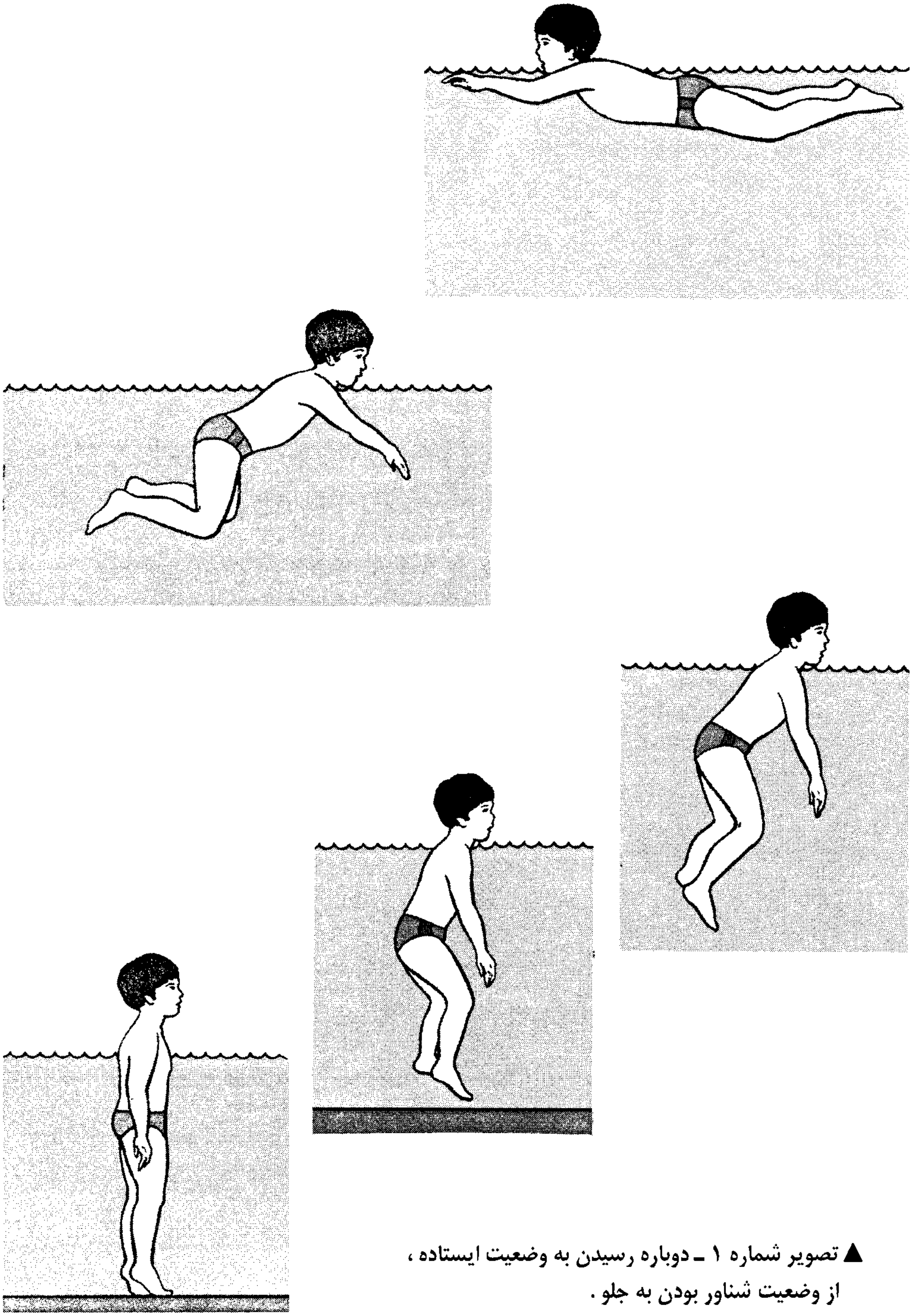
با بازوها و دست‌های کشیده رو به پایین فشار دهید سر را به عقب بدهید و زانوها را بـه طرف جلو خم کنید . وقتی بدن به حالت عمود رسید ، در حالیکه از دستهایتان برای حفـظ تعـادل اسـتفاده می‌کنیـد ، پاهـا را بـه پـایین فشـار دهیـد تـا در حـالت ایسـتاده قـرار گیرید (تصویر شماره ۱) .

روی پشت

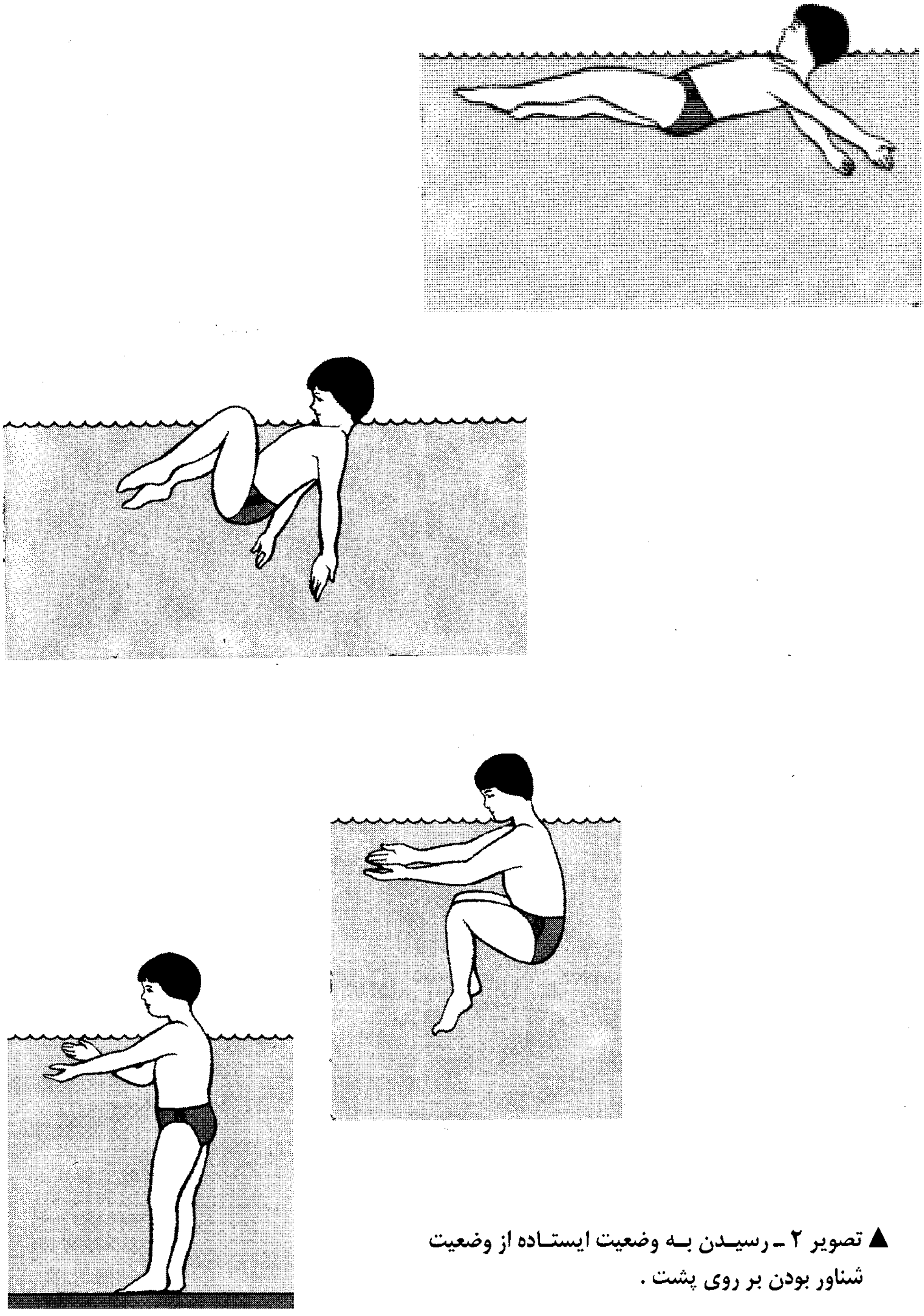
این عمل را با جلو کشیدن سـر آغـاز کنیـد ؛ در حـالی کـه دسـتها را بـه پـایین فشـار می‌دهید ، همزمان زانوها را به طرف قفسه سینه بالا بیاورید . وقتی بدن چرخید و به حالت عمودی رسید ، کف دست را به طرف کف پا بچرخانید و برای کمک بـه حرکـت ، قبـل از فشار پا به پایین ، بازوها را به طرف جلو و بالا پرتاب کنید (تصویر شماره ۲) .

مبتدیانی که مهارت ایستادن از حالت شناور بر پشت و جلو را به دست آورده‌اند ، آمـاده پیشرفت در حرکت *هل دادن آب و سُر خوردن* هستند .

این حرکت ، آنها را در تجربه پیشروی در آب ، در حالت کشیده و ساده ، توانا می‌کنـد ، که به نوبهٔ خود برای همهٔ فنون شنا بنیادی و اصولی است .



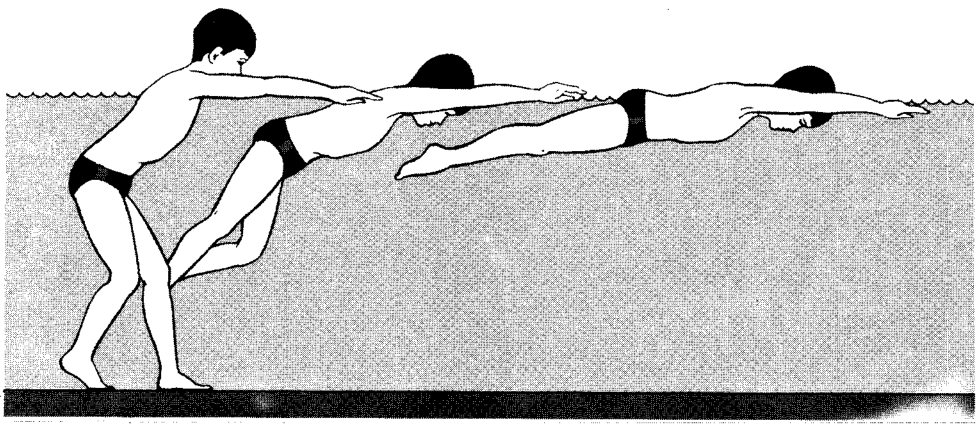
▲ تصویر شماره ۱ ـ دوباره رسیدن به وضعیت ایستاده ،
از وضعیت شناور بودن به جلو .



▲ تصویر ۲ ـ رسیدن به وضعیت ایستاده از وضعیت شناور بودن بر روی پشت .

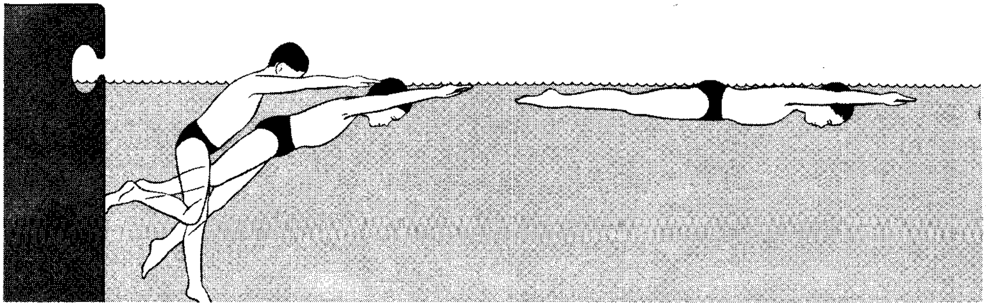
سُرخوردن بر روی سینه

این حرکت با حالت ایستاده شروع می‌شود . یک پا را کمی جلوتر از پای دیگر قرار دهید ، دستها را به طرف جلو بکشید و کتفها زیر آب باشد . به جلو خم شوید ، خود را هل دهید و سُر بخورید . سر خود را در راستای بدنتان قرار دهید ، در این صورت سر شما همیشه روی سطح آب خواهد بود (تصویر شماره ۳) . برای افزایش فاصله ، کار را در حالی که پشت شما به کنار استخر است آغاز کنید . برای به دست آوردن یک هُلِ قوی‌تر یکی از پاها را محکم به دیوارهٔ استخر بزنید .



▲تصویر ۳

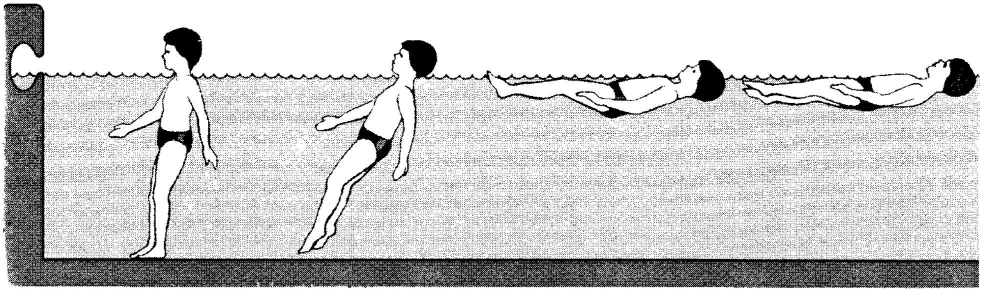
▼تصویر ٤ ـ هل دهید و به جلو سُر بخورید .



سُرخوردن بر روی پشت

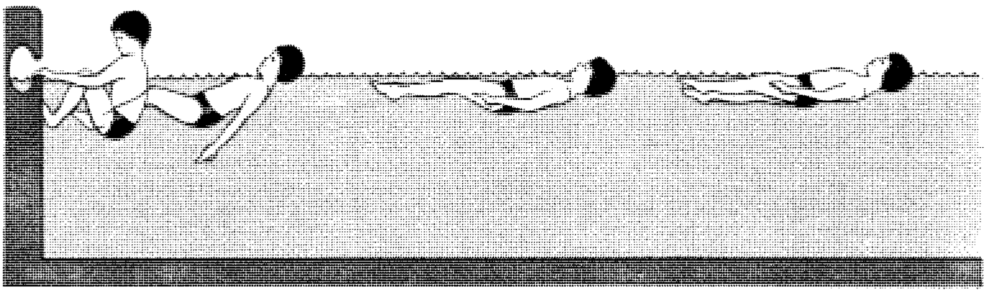
این حرکت از حالت ایستاده و در حالی که یک پا کمی عقب‌تر از پای دیگر است آغاز می‌شود . تا هنگامی که کتفها در آب است ، بدن را پایین نگه دارید . بازوها را برای کمک به تعادل به

بیرون حرکت دهید . سپس به نرمی به پشت خم شوید و در همان لحظه خود را هل دهید و سُر بخورید . پشت سر شما باید در آب بماند . دستها را به پهلوها بیاورید (تصویر شماره ۵) .



▲ تصویر ٥ ـ سرخوردن روی پشت از حالت ایستاده

برای به دست آوردن فاصله بیشتر ، در ابتدای حرکت ، دستهای خود را مماس با سطح آب قرار دهید و پاها را محکم به دیواره استخر بچسبانید . با آزاد کردن دستها از لبه استخر ، پاها را فشار دهید و در حالتی که بدنتان ثابت و هموار است سُر بخورید (تصویر شماره ۶) .



▲ تصویر ٦ـ هل دهید و روی پشت سر بخورید .

بعدها برای به دست آوردن فاصله و کارآیی بیشتر ، این فشار می‌تواند در حالتی ایجاد شود که دستها دورتر از سر کشیده شده‌اند . تمرین سُر خوردن و ایستادن می‌تواند با هم ترکیب شود . به این ترتیب ، وقتی تلاش می‌شود که حرکت سُر خوردن بر روی پشت یا سینه انجام شود ، بازگشت به حالت ایستاده با اعتماد به نفس کامل انجام می‌شود .

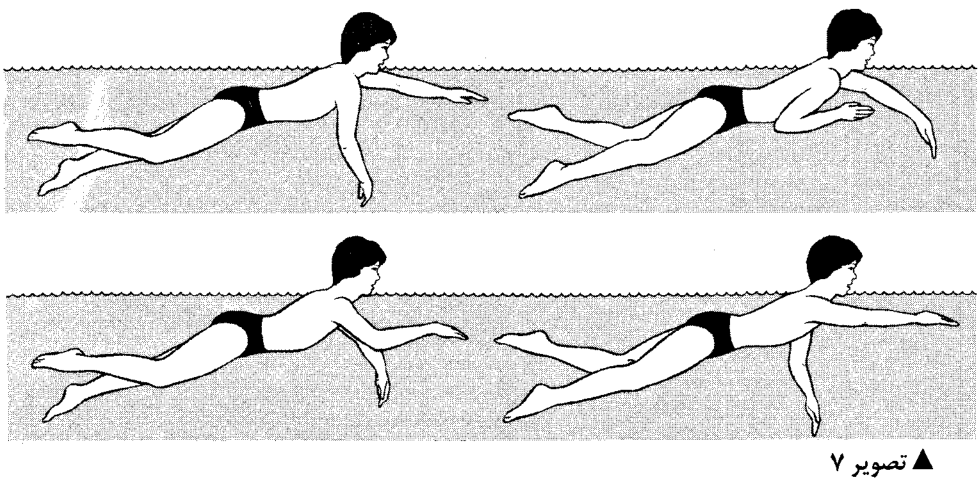
ضربه‌های پدالی

هنگامی که اعتماد به نفسمان افزایش یافت ، زمان آن است که برای انجام حرکات رو به جلو بر روی پشت یا سینه تلاش کنیم . این حرکات به طور معمول به صورت پدال پشت یا پدال‌سینه انجام می‌شوند .

پدال سینه

شناآموز در حالت شناور بر روی سینه قرار می‌گیرد. حرکات پا شبیه حرکات متناوب بالا و پایین در کرال سینه است. حرکات دستها زیر آب انجام می‌شود. دست‌ها به طور متناوب از جلو به پایین و پشت فشار داده می‌شوند، سپس دوباره با کشیدن دستها از نزدیکی سینه، در یک جهت، به طرف جلو به حالت اول بازمی‌گردند؛ که منجر به حرکت رو به جلوی کتف‌ها می‌شود.

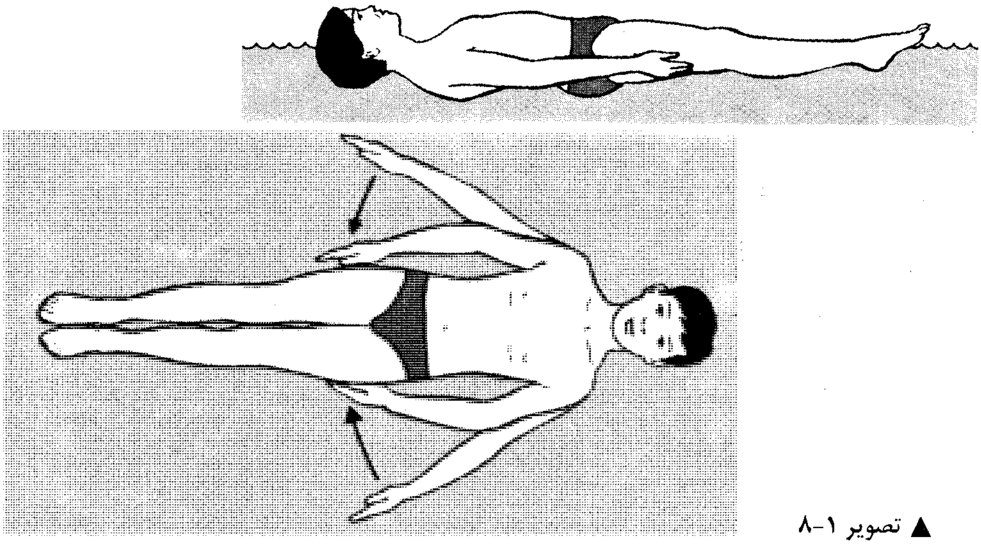
در مراحل اولیه ممکن است شناگر حرکات دست خود را کوتاه انجام دهد. اما به تدریج با افزایش اعتماد به نفس این حرکت کشیده‌تر و قدرتمندتر خواهد شد. حرکت پدال جلو در تصویر۷ نشان داده شده است.



▲ تصویر ۷

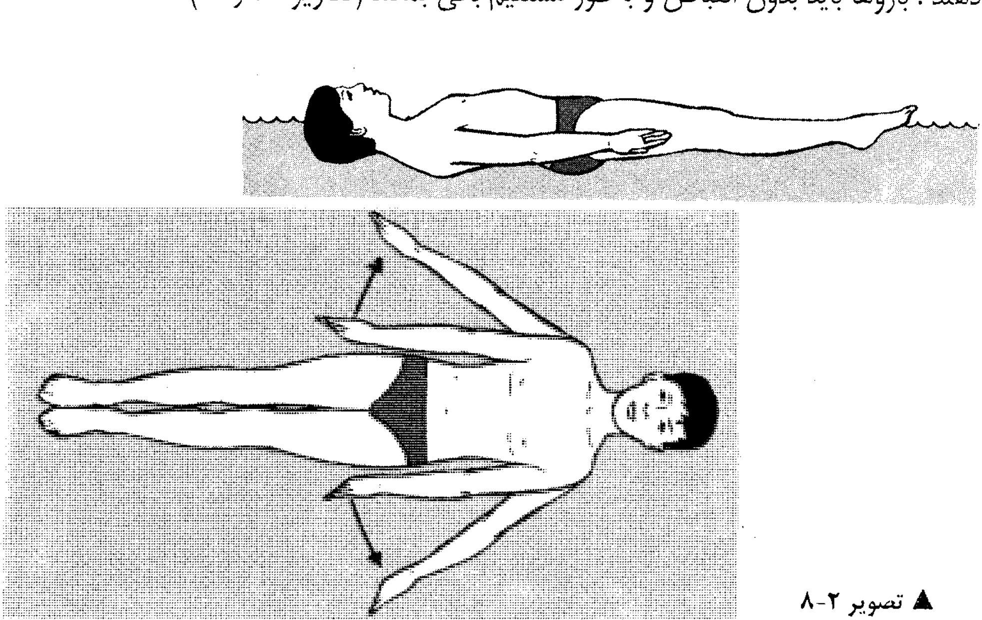
پدال پشت و پارو زدن

شناآموز به حالت شناور بر روی پشت قرار می‌گیرد. حرکات این تمرین شبیه حرکات متناوب بالا و پایین پا در کرال پشت است. در مراحل ابتدایی، معمولاً حرکات دست‌ها شامل حرکات پارویی همزمان به طرف پاها می‌شود. در مدتی که این حرکات با قدرت زیاد انجام می‌شود، حرکت بازگشتی نیز نیروی مقاوم زیادی به وجود می‌آورد. به تدریج کارآموز باید تلاش کند تا دست‌ها را نزدیک ران‌های خود نگه دارد. تصاویر شمارهٔ ۸ شناور بودن روی آب به وسیلهٔ حرکت دادن دست‌ها را نشان می‌دهند.



▲ تصویر ۱-۸

هنگامی که دستها از بدن دور می‌شوند ، پیش‌رانهای اصلی (انگشتان کوچک) بالا آمده‌اند ، به طوری که کف دست‌ها به طرف بیرون بدن و پایین قرار بگیرد . پیش‌رانهای اصلی در حرکت به سمت داخل (انگشتان شست) دوباره بالا می‌آیند ، به طوری که کف دست‌ها به طرف داخل و بیرون باشند . مچ‌ها در این حرکت ، در زیر آب می‌چرخند تا وضعیت کف دست‌ها را تغییر دهند . بازوها باید بدون انقباض و به‌طور مستقیم باقی بمانند (تصویر شماره ۸) .



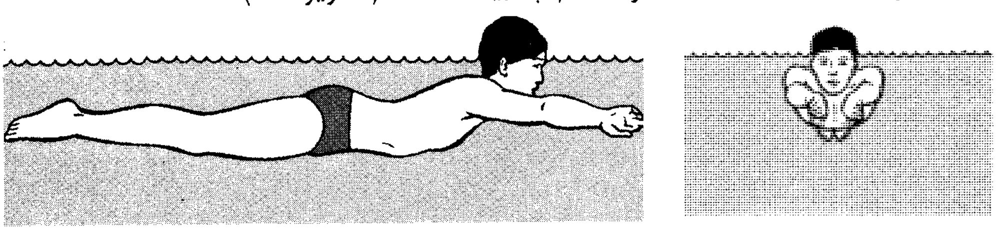
▲ تصویر ۲-۸

حرکت سینه

ترتیب حرکت سینه

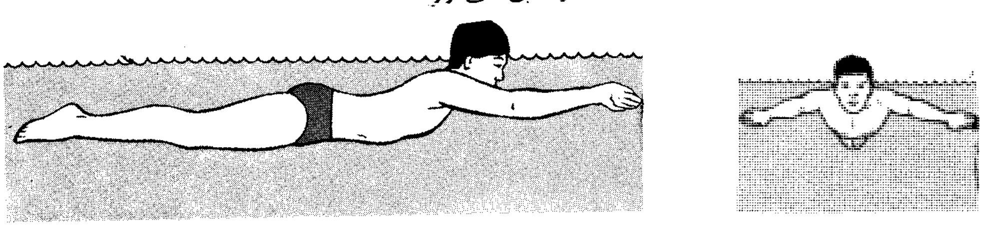
این حرکت قدیمی‌ترین حرکت از چهار حرکت اصلی است که پیوسته در شنای تفریحی ، توسط غریق‌نجات‌ها و مسابقات انجام می‌شود .

پیش از آغاز حرکت ، شناگر باید بر روی سینه در حالت کشیده و افقی قرار گیرد . کتف‌ها باید به موازات سطح آب قرار گیرند . سر و بدن باید در یک راستا و به طرف جلو باشند و چشم‌ها باید مستقیم به جلو یا درست سطح آب را نگاه کنند . پاها درست زیر سطح آب باشد . دست‌ها در جلو کشیده و نزدیک به هم و در زیر آب قرار دارند . پاها مستقیم و کشیده به سمت عقب و به هم چسبیده هستند (تصویر ۱ـ۹) .

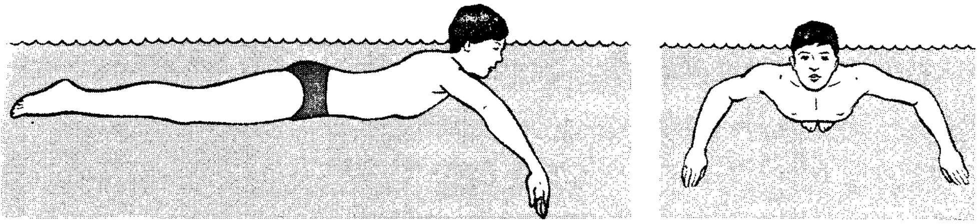


▲ تصویر ۱ـ۹

ضربه ، با فشار دستها به بیرون ، عقب و پایین تا نقطه‌ای درست در مقابل کتف‌ها آغاز می‌شود . در این حال پاها همچنان کشیده در عقب باقی می‌ماند (تصویر ۲-۹ ، ۳-۹) ، دست‌ها در جلوی خط کتف‌ها شروع به زدن پاروی چرخشی به سمت داخل بدن می‌کنند و به یکدیگر نزدیک می‌شوند ، در حالی که آرنج‌ها نزدیک بدن و آماده برای آغاز حرکت بازگشتی هستند ؛ که دست‌ها را به جلو بدن می‌آورد .

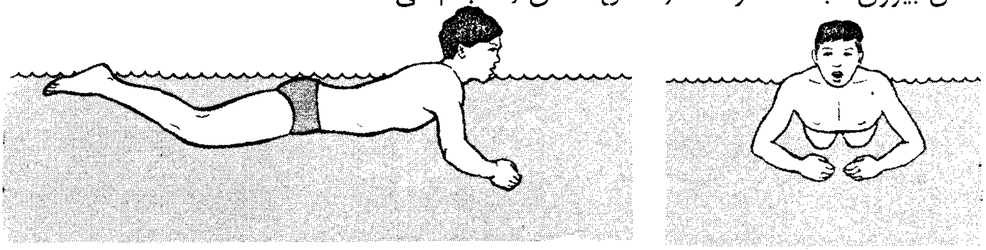


▲ تصویر ۲ـ۹



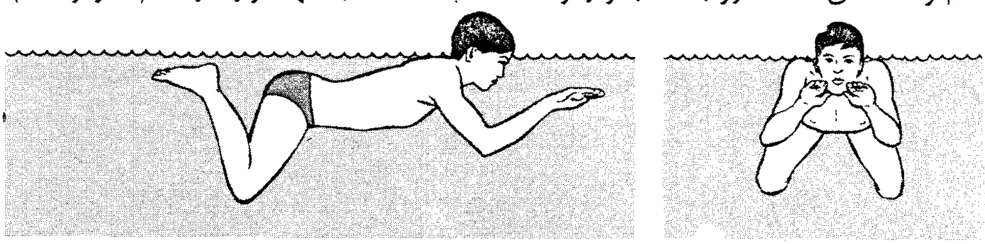
▲ تصویر ۳ـ۹

این حرکت آماده‌سازی بازوها برای حرکت بعدی است . در این لحظه دهان به طور کامل بیرون آب است و شناگر عمل تنفس را انجام می‌دهد .



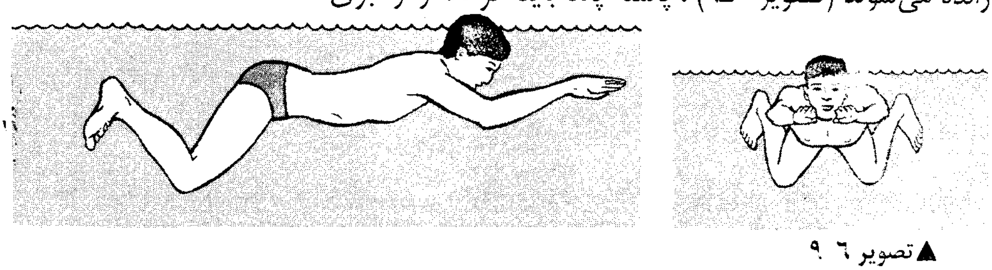
▲ تصویر ٤-۹

در حرکت بازگشتی، معمولاً دست‌ها روی آب یا درست زیر سطح آب به جلو کشیده می‌شوند . در همین لحظه پاها به سمت نشیمن‌گاه کشیده می‌شوند ، باسن‌ها نزدیک به هم و انگشتان شست رو به عقب و زانوها کاملاً پشت خط باسنها قرار دارند . (تصویر ۵ـ۹)



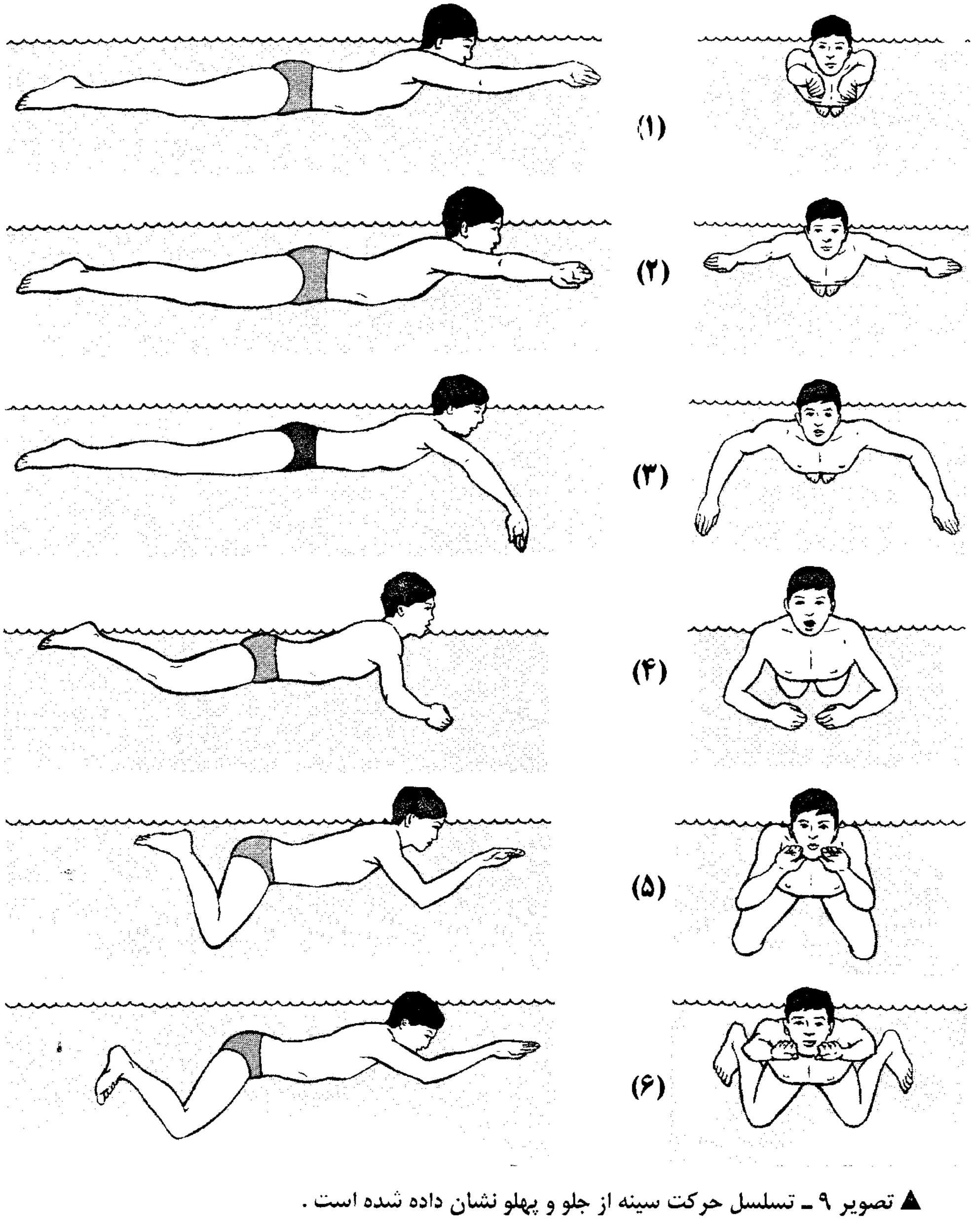
▲ تصویر ۵-۹

در حرکت بازگشت ، وقتی حرکت دستها به مراحل پایانی خود نزدیک شد ، کف پاها به سمت پهلو می‌چرخد و پاها به شدت در یک حرکت شتاب‌دار پایین و کمی به سمت بیرون رانده می‌شوند (تصویر ۶ـ۹) . پاشنه پاها باید حرکت را رهبری کند .



▲ تصویر ٦ ۹

وقتی پاها یک مسیر قوسی شکل را با یک حرکت شلاقی پایانی کامل کرد ، حرکت پشت ، به انجام رسیده است . در پایان حرکت ، جهت انگشتان شست رو به عقب است و شناگر در یک حالت کشیده و افقی سُر می‌خورد و برای ضربهٔ چرخشی بعدی آماده است (تصویر ۱-۹) .



▲ تصویر ۹ ـ تسلسل حرکت سینه از جلو و پهلو نشان داده شده است .

تمرینات لازم

وضعیت بدن

★ برای بهتر شدن حرکت رو به جلو با فشار و سرعت ، با فرو رفتن در آب ، حرکات پا را به طور خلاصه تمرین کنید .

★ در حالی که بر روی سینه شناور هستید ، عرض استخر را فقط به کمک پاها طی کنید .

★ فشار وارد کنید و تنها با حرکات پاهای خود به طرف جلو سُر بخورید و حرکت کنید .

حرکات دست

★ حرکات دست را در قسمت کم‌عمق و در حالی که کتف‌هایتان زیر آب است تمرین کنید .

★ به آرامی داخل آب راه بروید . در حالی که شانه‌هایتان درون آب است ، کمی به طرف جلو خم شوید و حرکات دست را انجام دهید .

تنفس

★ به آرامی داخل آب راه بروید . در حالی که شانه‌هایتان غوطه‌ور است ، کمی به طرف جلو خم شوید و حرکات دست را تمرین کنید . تقریباً در انتهای هر بار تلاش ، سر خود را بالا بیاورید ، به طوری که دهانتان بیرون آب باشد ، و عمل استنشاق بتواند صورت پذیرد .

تنظیم وقت

★ به جلو فشار دهید و سُر بخورید . حرکت چرخشی دست را بعد از هر ضربهٔ پا انجام دهید (و برعکس) .

★ این حرکات را با افزایش تدریجی حرکات دست و ضربات پا تکرار کنید .

★ به جلو هل دهید و سُر بخورید . فشار دست‌ها ، نفس کشیدن ، ضربهٔ پا و سُرخوردن را تمرین کنید .

★ با هر ضربهٔ چرخشی نفس بکشید .

★ بعد از هر بار تمرین ، بـرای برقـراری یـک ریتـم منظـم و راحـت ، مسـافت شـنا را افزایش دهید .

به این نکات توجه کنید :

وضعیت بدن

★ هدف به دست آوردن حالتی تقریباً افقی کشیده ، ساده و مؤثر اســت . سـر و شـانه‌ها محکم و افقی ، ران‌ها درست زیر سطح آب ، پاها و انگشتان شست کشیده هستند .

حرکت پا

★ پاشنهٔ پا به سوی نشیمن‌گاه و کف پاها به سمت بیرون است . پاشنه‌ها حرکت عقب را هدایت می‌کند .

★ حرکت بازگشتی پا در زیر آب انجام می‌شود . برای حرکت رو به جلوی آخر، کف پاهـا باید به سمت بیرون بچرخد . ضربهٔ پا باید همزمان و متقارن زده شود .

★ همیشه پاها را پشت خط باسن نگه دارید .

حرکت دست

★ همیشه دست‌های خود را در جلوی دید نگه دارید .

★ با قدرت به سمت پهلوها ، پایین و عقب فشار دهید .

★ حرکت بازگشتی باید صاف باشد .

★ دست‌ها را در جلوی شانه‌هایتان بکشید .

تنفس

★ وقتی دست‌ها حرکت خود را کامل می‌کنند ، عمل دم را انجام دهید و وقتی آنها عمل بازگشت را انجام می‌دهند ، عمل بازدم را انجام دهید .

★ سر را محکم و شانه‌ها را مستقیم نگه دارید .

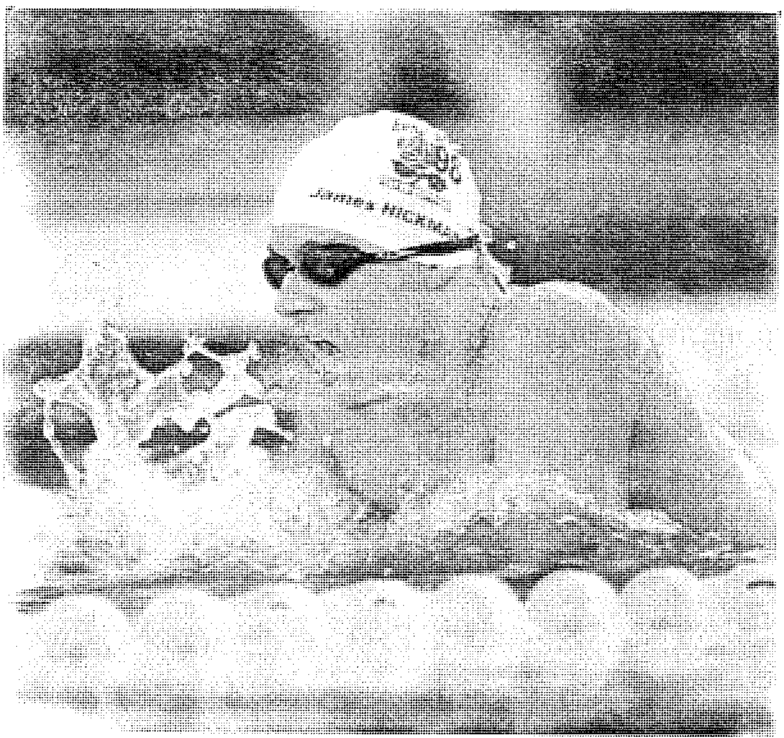
تنظیم وقت

★ هل دادن را از جلوی شانه‌ها انجام دهید .

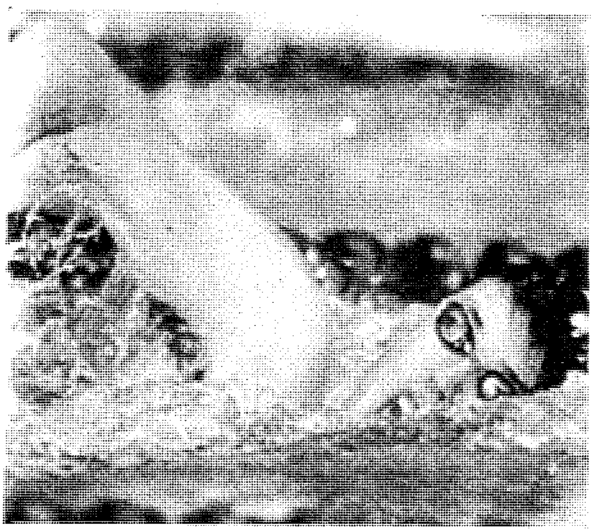
★ با تاکید بر ضربات محکم و صاف سرخوردن ، تمرینات خود را برای هماهنگی بیشتر بین هل دادن ، نفس کشیدن ، ضربه‌زدن و سرخوردن انجام دهید .

★ در حالی‌که دست‌ها به سمت جلو کشیده هستند ، پاها عمل رانش به عقب را با قدرت انجام می‌دهند .

★ در هنگام رقابت ، از شروع اولین حرکت دست ، پس از آغاز مسابقه و بعد از هر چرخش ، بدن باید به طور افقی نگه داشته شود و شانه‌ها موازی سطح آب قرار گیرند . تمام حرکات دست و پا باید همزمان و در همان حالت افقی و بدون هیچ حرکت تناوبی باشد . در طول یک حرکت چرخشی کامل ، قسمت‌های سر باید روی آب باشد (به جز هنگام آغاز و چرخش) . حرکات بالا و پایین پاها مجاز نیست .



کرال سینه

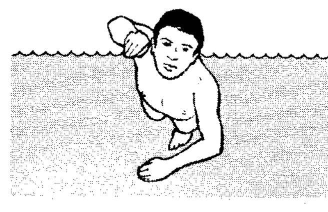


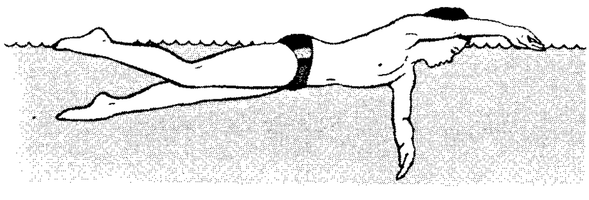
کرال سینه سریع‌ترین حرکت در همه انواع حرکات شنا است ، زیرا مرتب و به طور پیوسته نیروی محرکه به وجود می‌آید .

تسلسل کرال سینه

در طول حرکت ، شناگر باید بدن خود را در حالت افقی و کشیده نگه‌دارد . در امتداد بدن ، پاها کشیده‌اند و در این حال چشم‌ها جلو و پایین را نگاه می‌کنند . ضربات پا متناوب و عمودی است و پاها نزدیک به هم حرکت می‌کنند . حرکت با باسن‌ها آغاز می‌شود و با یک حرکت شلاقی پا ، پایان می‌پذیرد . حرکت دست‌ها متناوب و پشت سر هم است . وقتی دست‌ها به پایین درون آب و در نهایت بیرون حرکت می‌کنند ، نیروی محرکه تولید می‌شود . دست‌ها بیرون آب حرکت بازگشتی را انجام می‌دهند . با حرکت بلند آرنج‌ها ، دست‌ها به آرامی به جلو کشیده می‌شود و برای دوباره داخل آب شدن آماده می‌شوند .

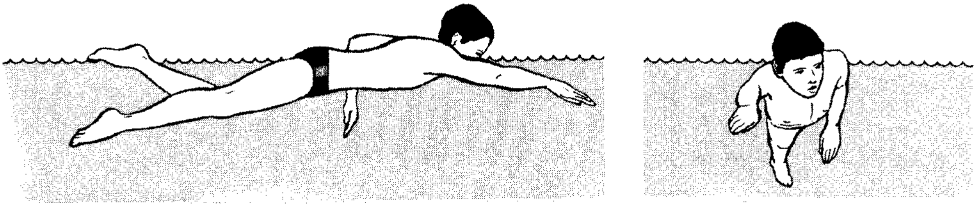
دست راست در جلو سر و بین شانه‌ها و سر وارد آب می‌شود (تصویر ۱ـ۱۰) .



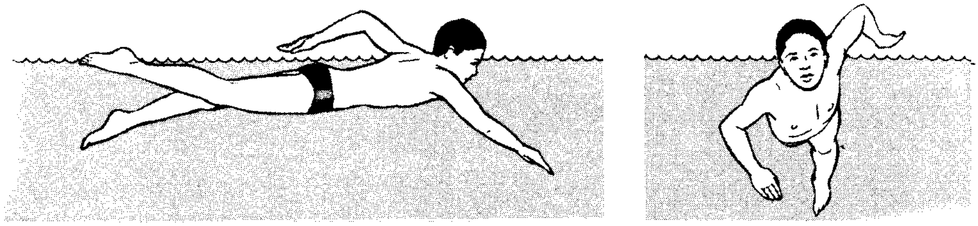


▲ تصویر ۱ـ۱۰

وقتی دست راست به پایین پارو زد ، دست چپ درون آب به طرف بالا تا آغاز بازگشت پارو می‌زند (۲-۱۰ و ۳-۱۰) .

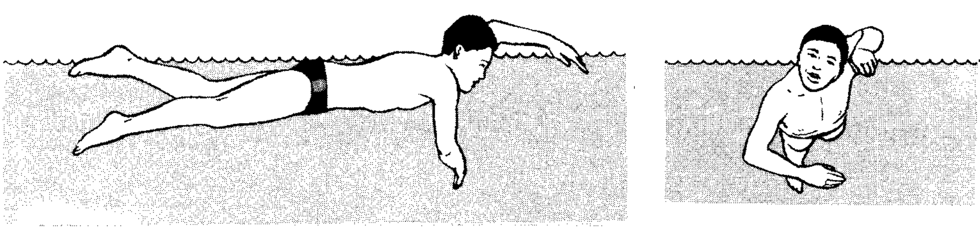


▲ تصویر ۲-۱۰



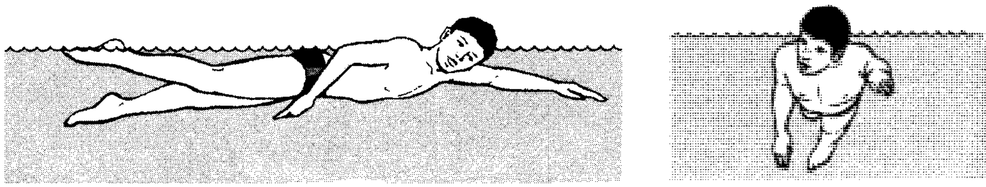
▲ تصویر ۳-۱۰

حرکت قوی دست راست به طرف پایین با ضربهٔ پای چپ به طرف پایین ، هماهنگ و در یک زمان انجام می‌شود (تصویر ۳ـ۱۰) . بعد از حرکت رو به پایین دست راست ، در حالی که دست چپ حرکت بازگشتی را کامل می‌کند ، دست راست درون آب حرکت می‌کند (تصویر ۴ـ۱۰) .



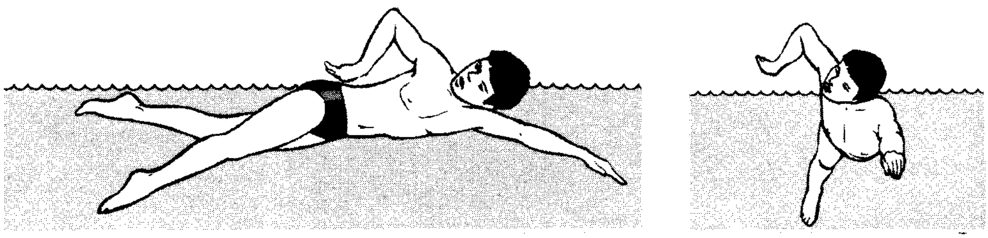
▲ تصویر ٤-۱۰

وقتی دست چپ برای آغاز پارو زدن به پایین و به طرف جلو کشیده شد ، دست راست به طرف بالا برای حرکت بازگشتی حرکت می‌کند . در طول این مرحله سر به طرف راست چرخیده و با حالت طبیعی بدن هماهنگ می‌شود (تصویر ۵ـ۱۰) .



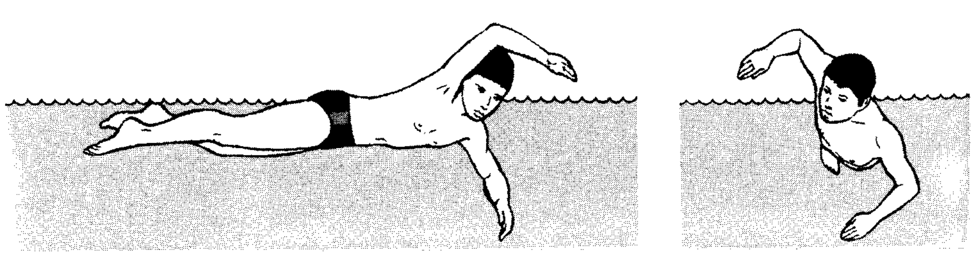
▲ تصویر ۵-۱۰

این امـر شـناگـر را قـادر می‌سـازد تـا در هنگـام بـازگشـت دسـت راسـت ، استنشـاق نماید (تصویر۶ـ۱۰) .



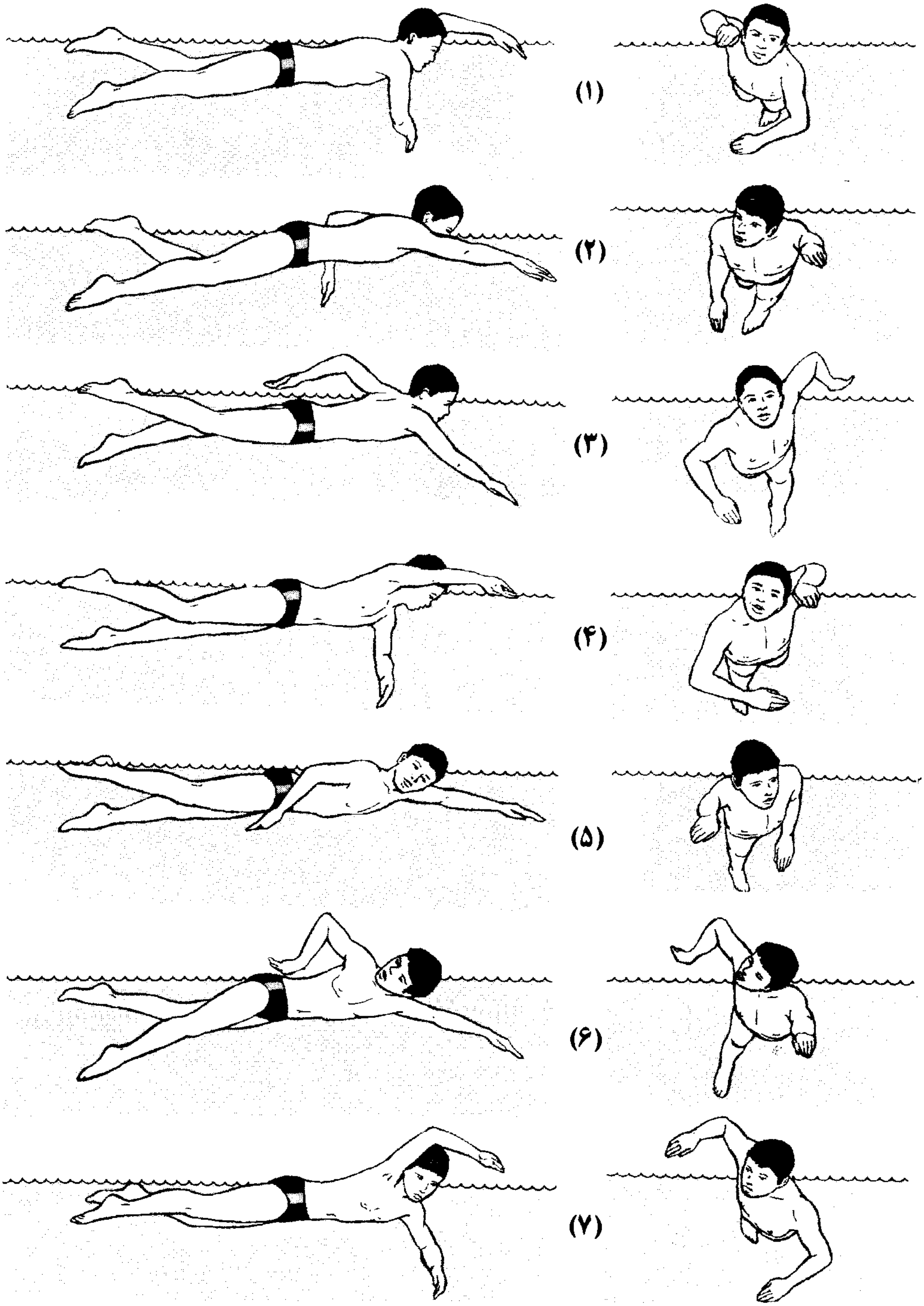
▲ تصویر ٦-۱۰

(در هنگام حرکت سریع درون آب ، سر یک حرکت قوسی شکل که پشـت خـود یـک فرورفتگی باریک و دراز به وجود می‌آورد ، انجام می‌دهد . این فرورفتگـی شـناگـر را قـادر می‌سازد بدون آنکه سر را بلند کند به دور از آب نفس بکشد) . پس از انجام عمل تنفـس ، چشمها دوباره جلو را نگاه می‌کند (تصویر ۷ـ۱۰) .



▲ تصویر ۷-۱۰

این ترتیب دوباره تکرار می‌شود . به نظر بعضی شناگران ، وقتـی سـر بـه طـرف چـپ می‌چرخد ، نفس کشیدن راحت‌تر و طبیعی‌تر است . این موضوع خیلی عادی است .



▲ تصویر ۱۰ ـ تسلسل کرال سینه از جلو و پهلو نشان داده شده است.

تمرینات لازم

وضعیت بدن

★ همان‌گونه که در تمرینهای قبل توصیف شده خود را به جلو برانید و سُر بخورید .

حرکت پا

★ در حالی که در کناره‌های استخر به شدت سُر می‌خورید یا در آب فرو می‌روید ، حرکت پا را به میزان کمی انجام دهید .



★ با یک شیء شناور یا بدون آن در عرض استخر خود را هل دهید ، سُر بخورید و حرکت پا را اضافه کنید .

حرکت دست

★ در قسمت کم‌عمق به طرف جلو خم شوید و در حالی که شانه‌هایتان زیر آب است ، حرکت دست را به نمایش بگذارید .

★ خود را هل دهید و سُر بخورید ، به این عمل حرکت پا را اضافه کنید و سپس یک چرخش کامل دست را انجام دهید .

★ این حرکت را تکرار کنید و هربار تعداد ضربات کامل چرخشی را افزایش دهید . برای حفظ تعادل نفس را نگهدارید .

تنفس

★ تمرین کنید که در آب کم‌عمق بایستید ، به طرف جلو خم شوید و در حالی که صورتتان در آب است ، با یک دست حرکت به طرف جلو را محکم و به سرعت انجام دهید (دست دیگر در حالت کشیده قرار دارد .) حالا نفس را بیرون بدهید ، سپس سر را به طرف مخالف دست پشتیبان (کشیده) بچرخانید ، سریع نفس‌گیری کنید و بعد سر را به حالت اول برگردانید این تمرین را تکرار کنید .

★ یک شناور را نگه دارید . حرکت کنید و یک ضربهٔ پا را اضافه کنید . یک دست را بکشید و وقتی دست دیگر به طرف بالا حرکت می‌کند ، سر خود را برای نفس‌گیری بچرخانید . دست‌ها را عوض کنید .

★ در طول عرض استخر یک تکنیک را به طور کامل انجام دهید و سعی کنید تنها یک یا دو بار نفس بکشید .

تنظیم وقت

★ به طور معمول در هر دور کامل حرکت دست ، شش ضربهٔ پا وجود دارد . امّا تغییر در این تعداد تا جایی که حرکت پا ، حرکت دست را متعادل کند مجاز است (برای مثال چهار ضربهٔ پا در هر دور حرکت دست) .

به این نکات توجه کنید :

وضعیت بدن

★ هدفتان حفظ یک حالت کشیده افقی و صاف باشد .

حرکت پا

★ ضربه زدن از باسن‌ها پاها را کشیده می‌کند .

★ پاها مستقیم و نزدیک به هم باشد و مچ پاها آزادانه حرکت کند . احساس کنید که ضربات پاها از زانوها می‌گذرد و با یک حرکت شلاقی روی پا به پایان می‌رسد .

حرکت دست

★ دست را جلوی سر و بین خط اصلی شنا و شانه‌ها وارد آب کنید ، توجه کنید که ابتدا شست و انگشتان وارد می‌شود و آرنج بالا قرار می‌گیرد .

★ بعد از وارد شدن دست ، دورهٔ تناوب به صورت پایین/ داخل/ بالا می‌باشد .

★ هدف ، صاف نگه داشتن بدن و جریان داشتن حرکات با بازگشت نرم دست در بالای آب است .

تنفس

★ آب باید در حد پیشانی باشد . چشم‌ها باز باشد و جلو را نگاه کند .

★ نفس خود را از راه دهان و بینی داخل آب به بیرون بدهید .

★ سر خود را به هر طرف که راحت‌تر است بچرخانید .

★ هنگامی که دست شما در همان طرف در حال کامل کردن حرکت رو به بالا است ، قبل از حرکت بازگشتی و همچنین هنگامی که دست دیگر در حال شروع حرکت به طرف پایین است ، نفس بکشید .

تنظیم وقت

★ حرکات مرتب تمرینات جزئی ، یا حرکت کامل در فاصلهٔ کوتاه ، بر تمرینات گسترده ولی نامنظم ارجحیت دارد . هنگامی که توانستید شیوه‌ای پربازده را ارتقا دهید ، در این زمان توانایی آن را دارید که فاصلهٔ شنا را افزایش دهید .

بدون شک کرال سینه در مسابقات ، حرکتی است که در سبک آزاد اجرا می‌شود . شناگر ممکن است در هنگام دورزدن یا پایان مسیر با هر قسمتی از بدن خود دیوارهٔ استخر را لمس کند .

کرال پشت

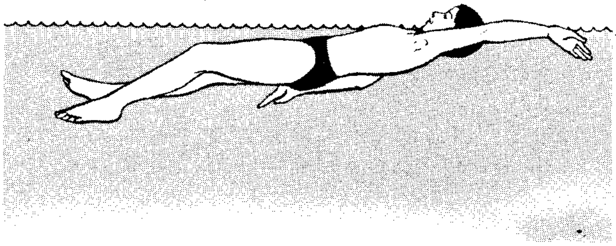
این حرکت از این نظر که حرکات دست و پا از نوع تناوبی با نیروی محــرک پیوسـته و ممتد می‌باشد ، شبیه کرال سینه است .

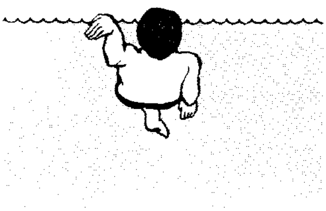
وقتی پاها به سمت بالا و پایین ضربه می‌زنند ، دســتها در حرکتـی کـه گـاهی اوقـات « **آسیاب بادی** » نامیده می‌شود ، بالای آب حرکت بازگشتی را انجام می‌دهند . در سراسـر حرکات چرخشی ، بدن در حالت تقریباً افقی باقی می‌ماند ، در حالی که سـر بـر روی آب و باسن درست زیر سطح آب قرار دارد .

گرچه سرعت این ضربه به اندازهٔ کرال سـینه نیسـت ، امـا وقتـی درسـت اجـرا شـود ، می‌تواند موزون و روان باشد .

تسلسل کرال پشت

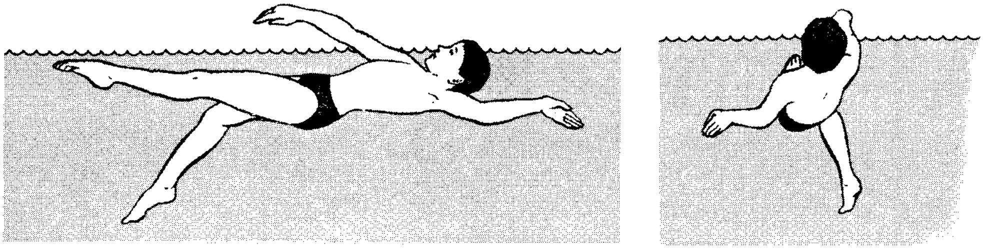
بدن شناگر در حالت صاف و کشیده باقی می‌ماند . هنگامی که دست چــپ بـرای پـارو زدن به طرف پایین داخل آب می‌شود ، سر در راستای بدن قرار می‌گـیرد . در ایـن لحظـه دست راست دومین پارو به پایین را تمام کرده و در آستانهٔ بیرون آمدن از آب بـرای انجـام عمل بازگشت است (تصویر ۱ـ۱۱) .





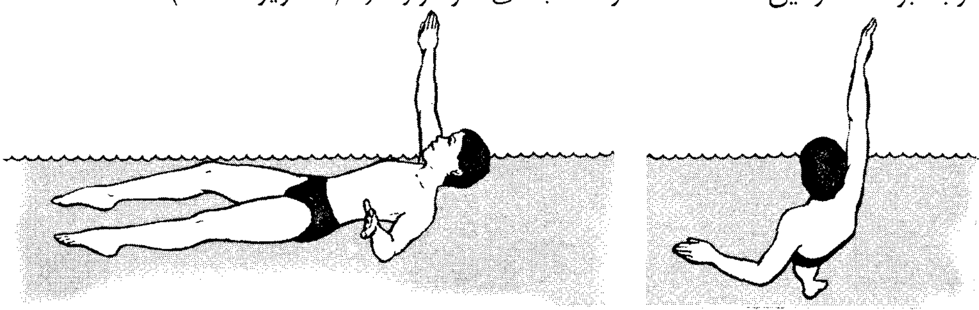
▲تصویر ۱-۱۱

وقتی دست چپ به پایین و بیرون پارو زد به تدریج آرنج‌ها خم می‌شوند . دست راست ، بیرون آب و در یک مسیر دایره‌ای حرکت می‌کند (تصویر ۲ـ۱۱) .



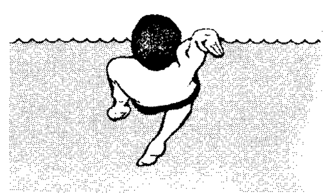
▲ تصویر ۲-۱۱

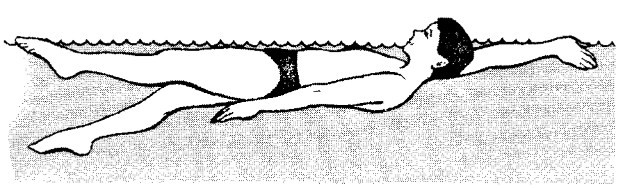
دست چپ هنگام پارو زدن به بالا ، به خم‌شدن ادامه می‌دهد تا تقریباً به زاویهٔ ۹۰ درجه برسد . در این لحظه دست راست بالای سر قرار دارد (تصویر ۳ـ۱۱) .



▲ تصویر ۳-۱۱

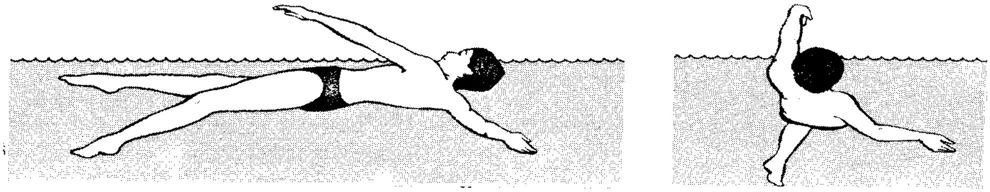
در حالی که دست راست در حالت کشیده در جلوی شانه‌ها برای آغاز حرکت رانشی خود وارد آب می‌شود (تصویر ۵-۱۱) ، دست چپ برای کامل کردن حرکت رانشی خود به پایین پارو می‌زند (تصویر ۴-۱۱) .



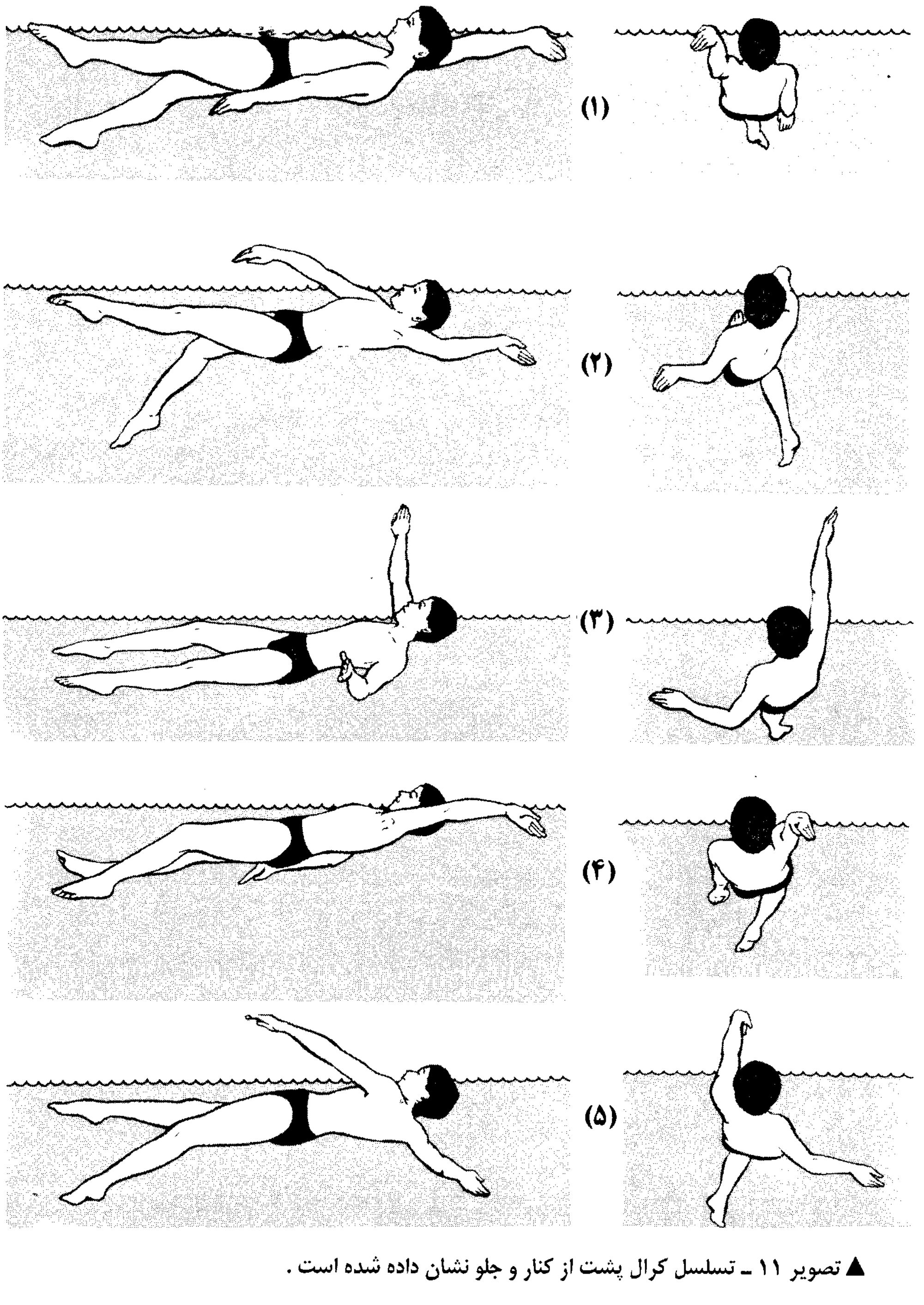


▲ تصویر ٤-۱۱

▼ تصویر ۵-۱۱



(این موقعیت شبیه چیزی است که در عکس ۲-۱۱ نشان داده شده است ، با این تفاوت که دست‌ها و پاها در موقعیت‌های مخالف هستند) .



▲ تصویر ۱۱ ـ تسلسل کرال پشت از کنار و جلو نشان داده شده است .

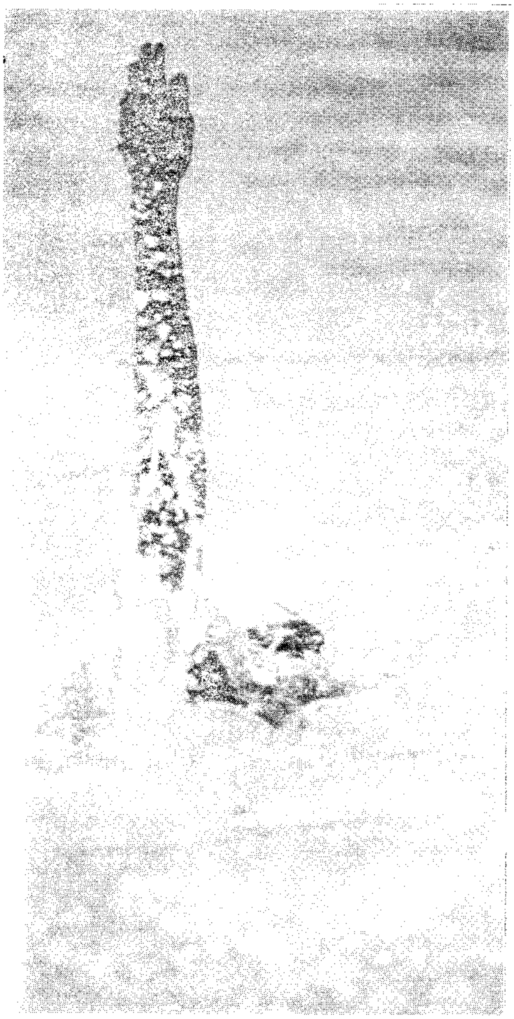
تمرینات لازم

وضعیت بدن

★ حرکت را شروع کنید و بر روی پشت سُر بخورید ، دست‌ها را کنار بدن نگه دارید .

★ این حرکت را با دست‌های کشیده در جلوی سر تکرار کنید .

حرکت پا



★ با یک شناور زیر هر دست حرکت کنید و سپس حرکت پا را اضافه کنید .

★ حرکت پا را تکرار کنید . دست‌ها را در پهلوها نگه دارید . می‌توانید پارو نیز بزنید .

حرکت دست

★ از کنار استخر فشار دهید و سُر بخورید . حرکت پا را برای برقراری تعادل اضافه کنید و سپس از دست‌های خود استفاده کنید .

★ در ابتدا چند ضربهٔ کامل انجام دهید و سپس به تدریج مسافت شنا را افزایش دهید .

تنفس

★ وقتی یک حرکت را به طور کامل اجرا می‌کنید ، طبیعی نفس بکشید . وقتی یک دست برمی‌گردد دم و وقتی دست دیگر برمی‌گردد بازدم را انجام دهید .

تنظیم وقت

★ به طور معمول در هر چرخش کامل دست ، شش ضربهٔ پا وجود دارد .

به این نکات توجه کنید :

وضعیت بدن

★ پشت سر را در آب نگه دارید . تلاش کنید که باسن‌ها را در سطح آب نگه دارید .

★ بدن خود را صاف نگه دارید ، با حرکات دستها و پاهایتان به مسیر خود ادامه دهید .

حرکت پا

★ پاها را از قسمت ران‌ها حرکت دهید .

★ زانوها را زیر سطح آب نگه دارید . سعی کنید کشیده شدن پاها را احساس کنید . در این حالت مچ پا نیز منقبض شده و رها می‌شود .

★ انگشتان شست درست سطح آب را می‌شکنند .

حرکت دست

★ حرکت دست را پیوسته و متناوب انجام دهید ؛ در حالی که یک دست تقریباً در موقعیت مخالف دست دیگر قرار دارد .

★ حرکت دست را با یک حرکت بازگشتی راحت دنبال کنید .

تنفس

★ ریتم تنفس را منظم کنید و سپس آن را حفظ نمائید .

تنظیم وقت

★ هدفتان تداوم حرکت بدون توقف باشد .

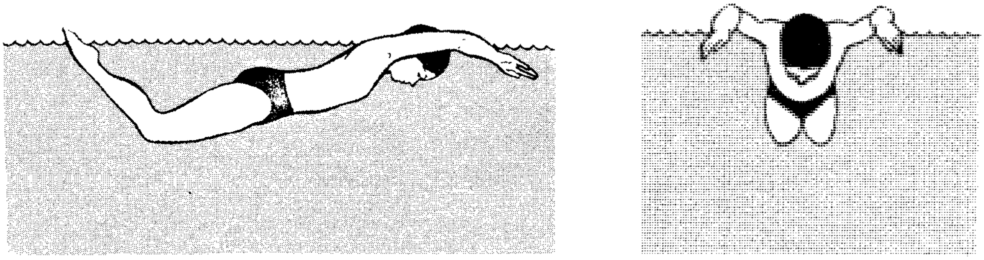
★ در هنگام رقابت ، شناگر باید در لحظهٔ رسیدن به انتهای مسیر ، بر روی پشت خود باقی بماند . ممکن است برای دورزدن بر روی سینه بچرخد ، اما بعد باید روی پشت قرار بگیرد .

حرکت پروانه

دومین حرکت سرعتی ، حرکت پروانه است که به تازگی گسترش یافته است . به دلیل درجهٔ بالای قدرت ، انعطاف و هماهنگی مورد نیاز ، معمولاً این حرکت آخرین حرکتی است که آموزش داده می‌شود . شناگر در موقعیت دَمَر قرار می‌گیرد و در این حال پاها و دست‌ها را همزمان و پیوسته حرکت می‌دهد . وقتی پاها به طور عمود به پایین و بالا ضربه می‌زنند ، دست‌ها به بالای آب بازگشت می‌کنند . بدن در یک الگوی موجی یا دلفینی حرکت می‌کند . در پایان حرکت دست‌ها به پایین ، سر بالا می‌آید و نفس‌گیری انجام می‌شود . دست‌ها یک سری حرکات موجی شکل بیرون/ پایین / داخل را در آب انجام می‌دهند و در نهایت دوباره برای خارج شدن از آب به بیرون پارو می‌زنند .

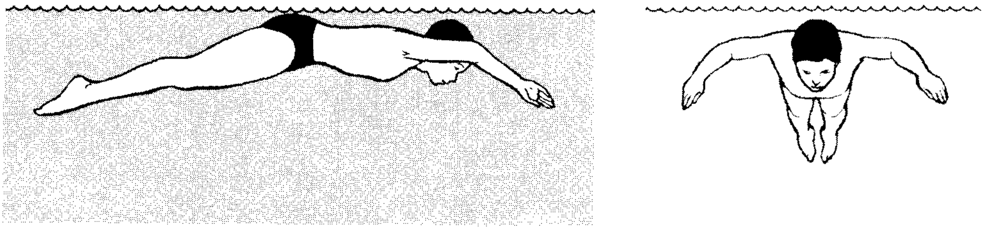
ترتیب حرکت پروانه

دست‌ها در محدودهٔ عرض شانه‌ها وارد آب می‌شوند . پاها شروع به زدن ضربه به پائین می‌کنند (تصویر ۱ـ۱۲) .



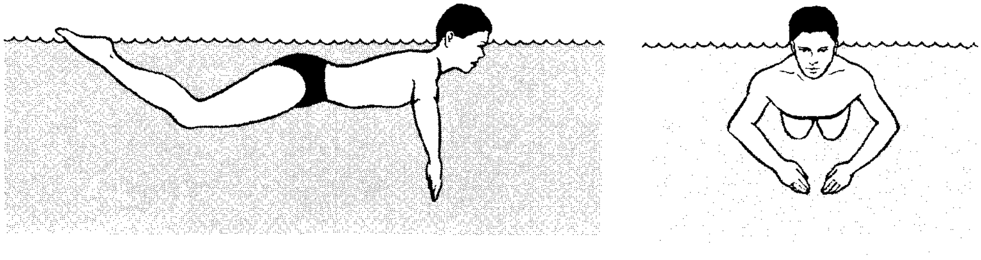
▲ تصویر ۱-۱۲

در پایان پاروی به سمت بیرون ، در حالی که پاها زدن اولین ضربه به پایین را کامل می‌کنند ، دست‌ها پاروی به سمت پایین را آغاز می‌کنند . در این حالت آرنج در بالاترین موقعیت خود قرار دارد (تصویر ۲ـ۱۲) .



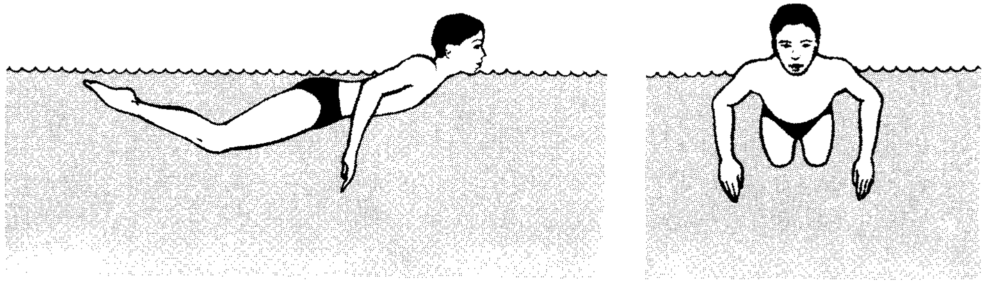
▲ تصویر ۲-۱۲

دست‌ها پاروی به پایین و درون آب را کامل کرده‌اند و پاها به سطح آب آمــده و بـرای ضربهٔ رانشی بعدی به سمت پایین آماده‌اند (تصویر ۳ـ۱۲) .



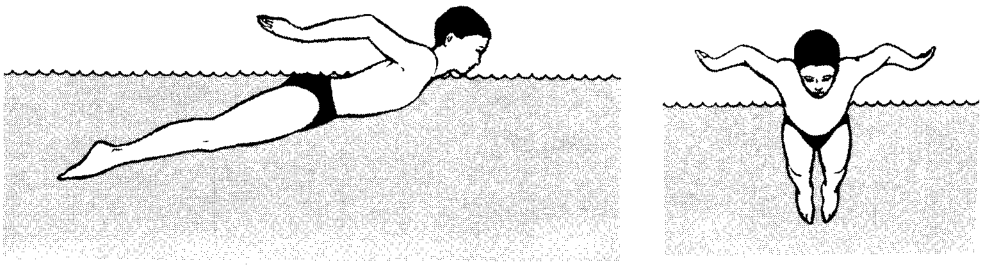
▲ تصویر ۳-۱۲

بعد از اینکه دست‌ها از خط شانه‌ها گذشتند ، به بیرون پـارو زده و بـه سـمت بیشـترین سرعت خود در زیر آب شتاب می‌گیرند و پاها در حال شروع دومین ضربه به طـرف پـایین هستند (تصویر ۴ـ۱۲) .



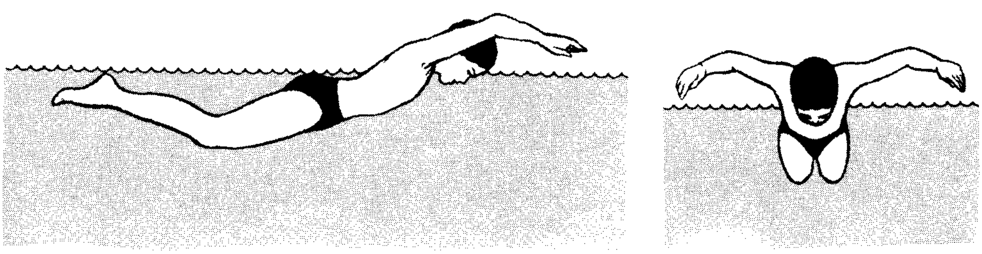
▲ تصویر ٤-۱۲

برای پیشبرد پاروی پایانی دست‌ها ، آرنج‌ها حرکت پایانی را رهبری می‌کنند . پاها دومین ضربهٔ به پایین را تمام می‌کنند . در این لحظه بدن در بالاترین موقعیت قرار دارد و راحت‌ترین مرحله برای انجام عمل دم می‌باشد (تصویر ۵ـ۱۲) .

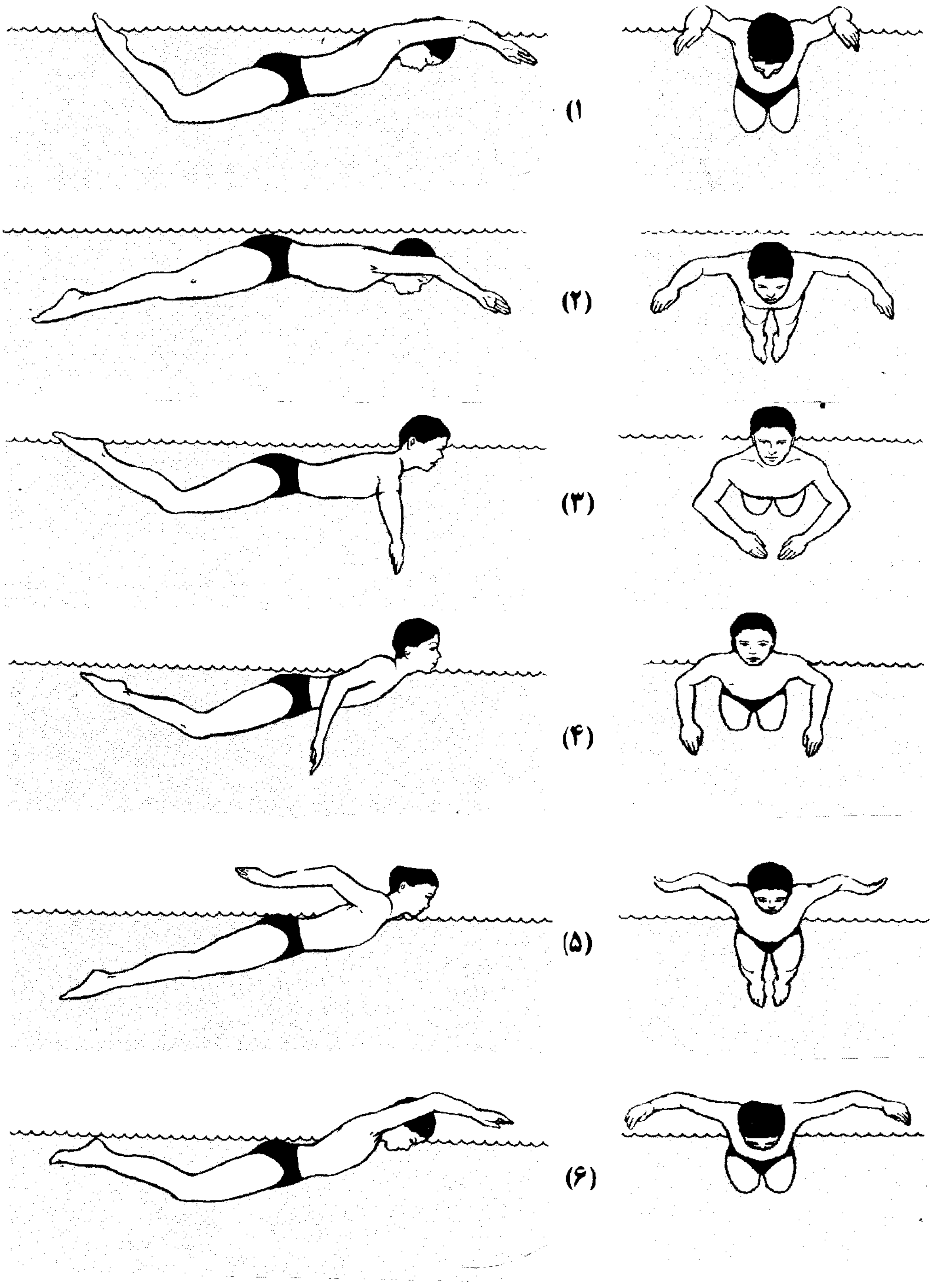


▲ تصویر ۵-۱۲

دست‌ها به پایین برمی‌گردند . آرنج‌ها کمی خمیده و آماده برای ورود به آب هستند . در حالی که دست‌ها دوباره به درون آب برمی‌گردند ، پاها به روی آب می‌آیند (تصویر ۶ـ۱۲) .



▲ تصویر ٦-۱۲



▲ تصویر ۱۲ ـ تسلسل شنای پروانه از پهلو و جلو نشان داده شده است .

تمرینات لازم

وضعیت بدن

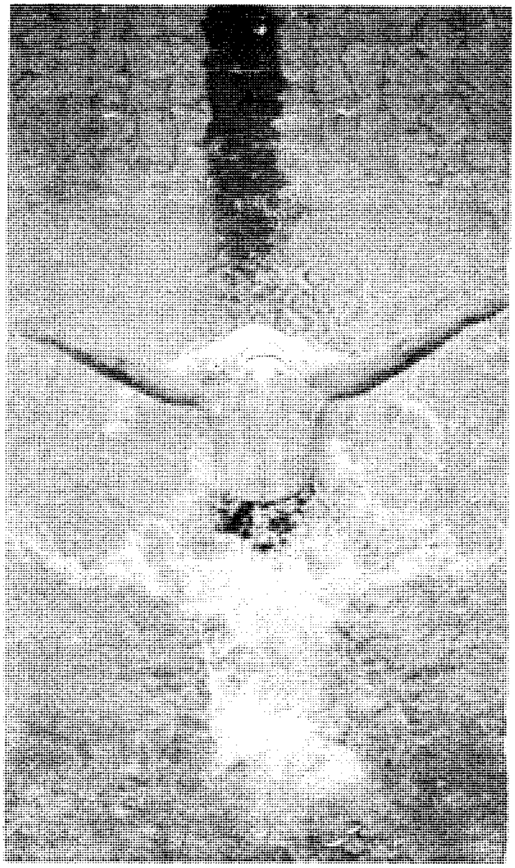
★ خود را هل دهید و روی سینه ، پشت و پهلوها سر بخورید . مانند ماهی ، موجی شکل حرکت کنید تا بتوانید به تدریج مسافت تحت پوشش را افزایش دهید .

حرکت پا

★ میله‌های کنار استخر را نگه دارید و به طور خلاصه حرکت پا در کرال سینه را با روی پا و زانوها انجام دهید .

★ دست‌ها را در پهلوها نگه دارید و بدون حمایت ، این حرکت را تکرار کنید .

★ این بار حرکت را با استفاده از حرکات کوتاه دست در کرال سینه تکرار کنید .



حرکت دست

★ به آرامی بایستید و به جلو خم شوید ، شانه‌ها را زیر آب نگه دارید و حرکت دست را انجام دهید .

تنفس

★ صورت خود را داخل آب قرار دهید و حرکت دست را تمرین کنید . سپس وقتی‌دست‌ها بدن را به بیرون هل می‌دهد ، دهان را بالا بیاورید و نفس بگیرید .

تنظیم وقت

★ فشار وارد کنید و سر بخورید . دو ضربهٔ پا را انجام دهید و سپس حرکت را با دو ضربه ، با قدرت رانش بیشتر و

بازگشت دست‌ها دنبال کنید .

★ این تمرین را با تعداد دور بیشتر تکرار کنید . به تدریج مرحلهٔ نفس کشیدن را در هر دور اضافه کنید .

به این نکات توجه کنید :

وضعیت بدن

★ از این حرکت فقط در فواصل کوتاه استفاده کنید . حرکت را از باسن شروع کنید . بدن را صاف نگه دارید .

حرکت پا

به خاطر داشته باشید که حرکت پا به حفظ وضعیت صاف بدن کمک می‌کند . از باسن‌ها ضربه بزنید ، پاها را با قدرت به پایین برانید و حرکت را با استمرار انجام دهید .

★ سعی کنید مچ پاها در طول حرکت راحت و آزاد باشند .

★ بعد از چند ضربهٔ پا ، از یک حرکت دست از نوع حرکت سینه برای نفس‌گیری استفاده کنید . سپس عمل ضربه‌زدن را تکرار کنید .

حرکت دست

اطمینان حاصل کنید که دستها با شست وارد آب شود . در حالیکه آرنج‌ها در بالاترین موقعیت قرار دارند دستها در یک حرکت پرتابی در محددهٔ عرض شانه وارد آب می‌شوند و به عقب پارو می‌زنند .

تنفس

نفس را حبس کنید و سپس درست قبل از عمل نفس‌گیری مجدد آنرا به طور انفجاری بیرون دهید . این عمل را در پایان پاروزدن به بالا و در هنگامی که دهان بیرون آب است انجام دهید .

شیرجه

شیرجه یک فعالیت همگانی است و بسیاری از حوادث جدی نیز با این حرکت پیوند خورده است . حوادث مربوط به استخر شنا بسیار نادر است ؛ و مواردی هم که اتفاق می‌افتد ، شیرجه زدن در قسمتهای کم‌عمق استخر و یا برخورد با دیگر شناگران مربوط می‌شود . در آبهای آزاد ، این اتفاق زمانی می‌افتد که افراد (به دلیل کدر بودن آب) از عمق آن بی‌اطلاعند و در هنگام شیرجه ، با موانع فرو رفته در آب و یا کف آن برخورد می‌کنند . از آن‌جا که بسیاری از حوادث خطرناک با شیرجه توأم است ، در این بخش سعی شده است تا دربارهٔ مباحث مربوط به شیرجه زدن تا جای ممکن آموزش داده شود .

شیرجه فقط باید با راهنمایی شخص باتجربه و دارای دانش کافی و در یک استخر با عمق آب مناسب انجام شود .

تذکرات ایمنی

قبل از شیرجه باید از کافی بودن عمق آب برای شیرجه و خالی‌بودن ناحیهٔ شیرجه از شناگر، اطمینان کافی حاصل کنیم .

تابلوی « شیرجه نزنید » در همهٔ استخرها یا نواحی استخری که عمق آنها از ۱/۵ متر کمتر است ، به طور بارز به چشم می‌خورد .

نکات کلیدی که باید به خاطر داشته باشید :

★ بررسی کنید که حداقل عمق آب برای ورود با سر ۱/۸ متر باشد .

★ بررسی کنید که فاصلهٔ بین لبهٔ استخر و سطح آب حداکثر ۰/۳۸ متر باشد .

★ فاصلهٔ بین نقطهٔ شروع تا دیوارهٔ مقابل را بررسی کنید (حداقل ۷/۶ متر فاصلهٔ کامل) .

★ توجه کنید که ناحیهٔ شیرجه در عرض استخر به طور واضح علامت‌گذاری شده است (مثلا با طناب) .

قوانین شیرجه

پیش از اینکه یاد بگیرید چگونه شیرجه بزنید ، آشنایی با قواعد شیرجه بسیار مهم است . مطابق این قوانین رعایت موارد زیر الزامی است :

★ پیش از آغاز شیرجه توجه کنید که آب ناحیهٔ ورود صاف و شفاف باشد .

★ همیشه با دست‌های کشیده و صاف شیرجه بزنید و سر بخورید .

★ از محل شروع به محل دیگر شنا کنید و بعد از آمدن روی آب از قرار گرفتن در مسیر دیگر شناگران اجتناب کنید .

★ در گروه‌های دو نفری کار کنید و کاملا مواظب هم‌گروه خود باشید .

★ از هل دادن اجتناب کنید .

★ از عینک شنا استفاده نکنید .

یادگیری شیرجه

مراحل اولیه

به منظور افزایش اعتماد به نفس برای زیر آب رفتن ، زیر آب سر بخورید و دوباره به سطح برگردید . فعالیت‌هایی از قبیل آنچه در ذیل آمده است ، می‌تواند در قسمت کم‌عمق انجام شود . این فعالیت‌ها به این منظور طراحی شده‌اند که کارآموز را قبل از تلاش برای اولین شیرجه با سر از کنار استخر ، به تدریج با زیر آب ماندن عادت دهند .

★ لبهٔ استخر را نگه دارید ، صورت را در آب نگه دارید و حباب بسازید .

★ اجسامی را از کف استخر بالا بیاورید (برای مثال حلقه‌های رنگی یا توپ) .

★ خود را هل دهید و به پایین استخر سر بخورید و سپس با بالا آوردن سر و کشیدن دست‌ها رو به بالا به سطح آب برگردید .

★ در قسمتی که عمق آب تا کمر شما باشد ، تمرین « دست‌ها بر کف استخر و پاها بالا » را انجام دهید .

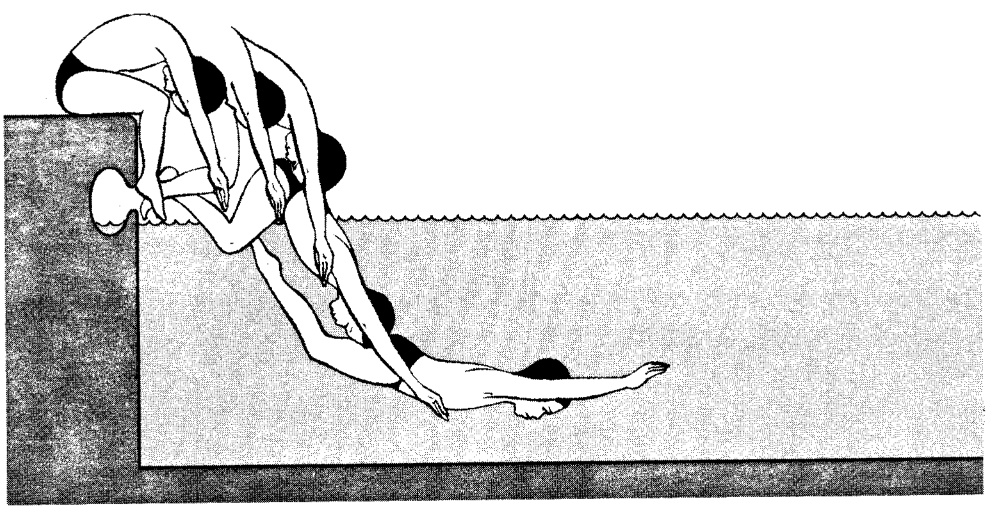
★ از یک حالت ایستاده و از روی یک وسیله (تختهٔ پرش یا حلقه) یا از داخل آن ، با دست‌های کشیده بالای سر به داخل آب بپرید . به حالت پا در هوا با شیب کمتر بجهید ، سپس از یک ورود مورب به حالت سر خوردن برسید .

★ هنگامی که کارآموز بتواند فعالیت‌های بالا را با اعتماد کامل انجام دهد ، برای انجام اولین ورود با سر از کنار استخر ، آماده است . هنگام یادگیری شیرجه ، حداقل عمق لازم ۱/۸ متر است . ضروری است که از نیروهای آموزش‌دیده و با اعتماد ، که قادر به شنا کردن در قسمت عمیق هستند ، استفاده شود .

گسترش شیرجه

شیرجهٔ نشسته

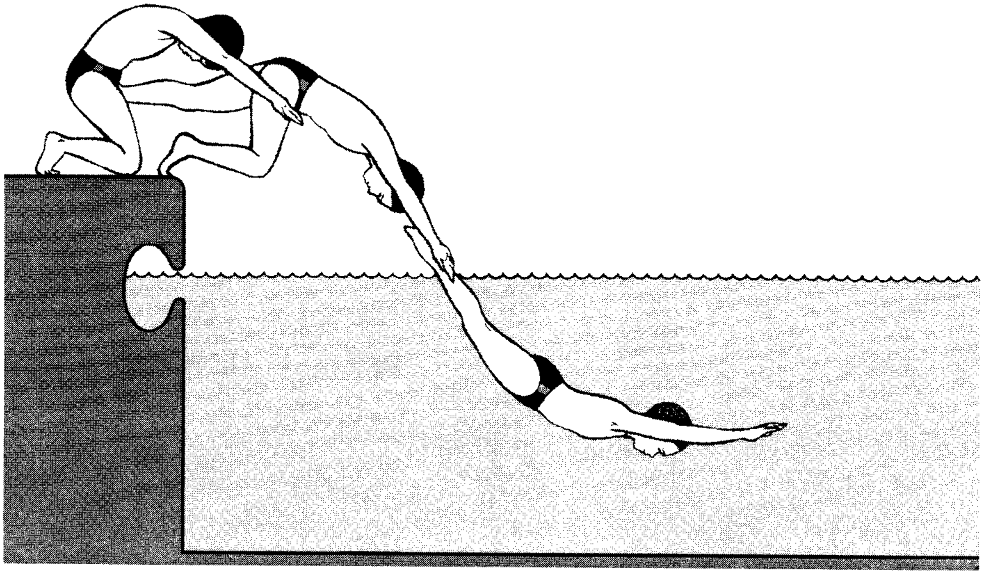
از یک حالت نشسته در کنارهٔ استخر ، پاها به هم نزدیک و تکیه داده شده به راه آب ، بدن را به طرف جلو خم کنید . سر را به طرف پایین و بین دو دست ، کشیده و به سمت بیرون ، نگه دارید . با بالاآوردن باسن‌ها بیشتر به طرف جلو خم شوید ، تعادل خود را به هم بزنید و یک شیرجهٔ کم‌عمق را انجام دهید .



▲ تصویر ۱۳ ـ شیرجه نشسته

شیرجهٔ زانویی

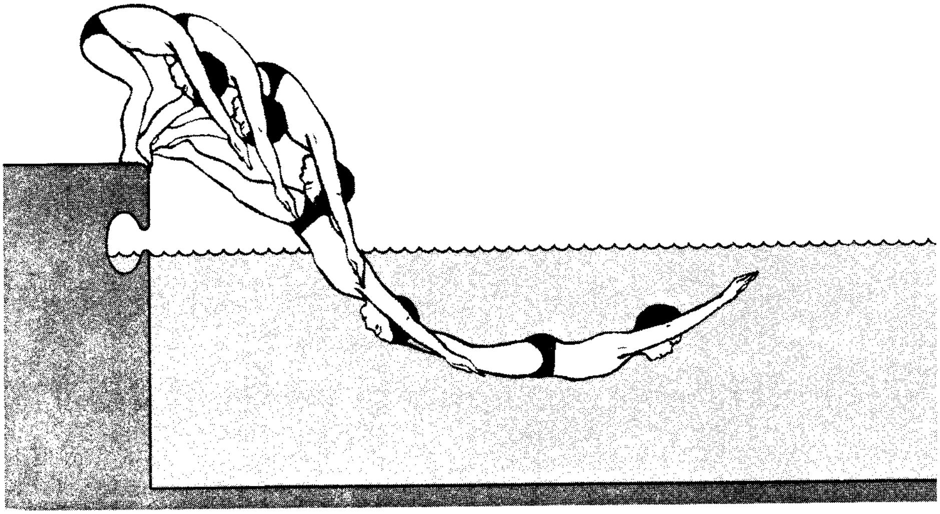
در این نوع شیرجه یک پا جلو است ، انگشت پا به لبهٔ استخر می‌چسبد و زانوی دیگر در کنار انگشتان قرار می‌گیرد . در حالیکه بازوها بالاتر از سر قرار دارند و سر را محکم بین بازوها نگه داشته‌اید به طرف آب خم شوید (دست‌ها همچنان کشیده و سر به پایین) . از این حالت باسن خود را بالا بیاورید و حالت تعادل خود را از بین ببرید . سعی کنید که به کف استخر بروند . در هنگام ورود به آب ، پاها را بکشید و با دست‌های کشیده به سطح آب برگردید .



▲ تصویر ١٤ ـ شیرجهٔ زانویی

شیرجهٔ عمیق

این اولین شیرجهٔ ایستاده است . شیرجه‌زن تقریبا نزدیک آب می‌ایستد و سپس با زانوها و پاهای به هم چسبیده و در حالی که انگشتان شست به لبهٔ استخر می‌چسبد ، خود را در کنار استخر خم می‌کند . باسن باید بالا قرار گیرد و دست‌ها به گوش‌ها بچسبد و به طرف پایین باشد . چانه به سینه می‌چسبد . در حالی که این حالت را حفظ می‌شود ، بدن را به جلو می‌چرخد و به کف استخر می‌رسد . هیچ فشاری رو به جلو وجود ندارد ؛ فقط یک چرخش صاف .



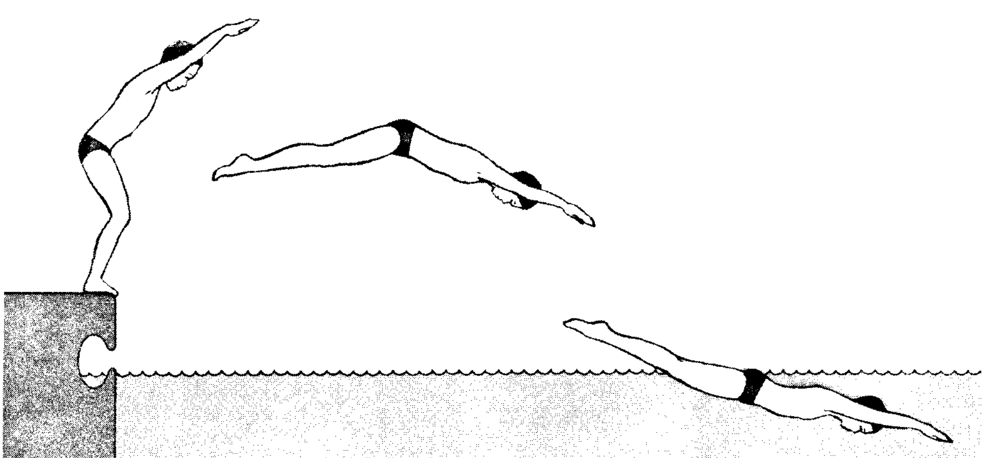
▲ تصویر ۱۵ ـ شیرجهٔ عمیق

استارت (شیرجهٔ خمیده)

در این حرکت حالت شروع شیرجه‌زن بالاتر است . زانوها باید با هم جفت شوند و انگشتان شست به لبهٔ استخر بچسبد . بازوها محکم به سر می‌چسبد و بالاتر از آن قرار می‌گیرند .

کف دست‌ها به پایین و به طرف آب نشانه می‌رود . شیرجه‌زن به طرف جلو خم می‌شود تا بدن حالت تعادل خود را از دست بدهد . این حرکت با یک فشار قوی از کف پاها به طرف باسنها دنبال می‌شود .

فاصلهٔ شیرجه‌زن از لبهٔ استخر ، در هنگام ورود ، باید از شیرجهٔ عمیق بیشتر باشد . در نتیجه سر خوردن در سطح پایین‌تری انجام می‌شود (تصویر ۱۶) .

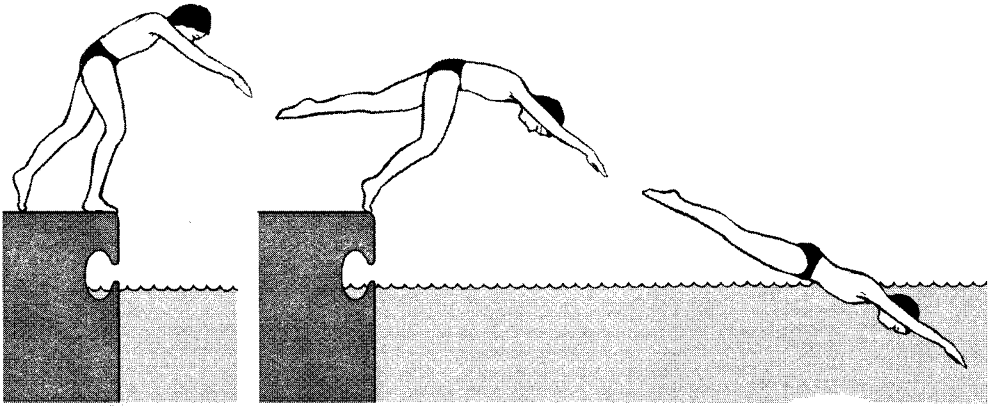


▲ تصویر ۱٦ ـ شیرجهٔ خمیده

شیرجهٔ جهشی

کارآموز یک پا را لب استخر قرار می‌دهد و با انگشتان شست لبهٔ استخر را می‌گیرد. پای دیگر در عقب کشیده است و انگشتان شست تنها سطح استخر را لمس می‌کند. در حالی که سر و دست‌ها در یک راستا هستند، بدن به سمت آب خم می‌شود. با بالا آوردن پای عقب و فشار دادن پای جلو، بدن از وضعیت تعادل خارج می‌شود.

پای عقب حرکت خروج از تعادل شما را کنترل می‌کند و به بدن جهت خوبی می‌دهد. وقتی دست‌ها به آب رسیدند پای جلو به پای عقب می‌پیوندد تا یک حالت خوب ورود به آب به دست بیاید. هدف باید به‌دست‌آوردن فاصلهٔ بیشتر از لبهٔ استخر باشد.

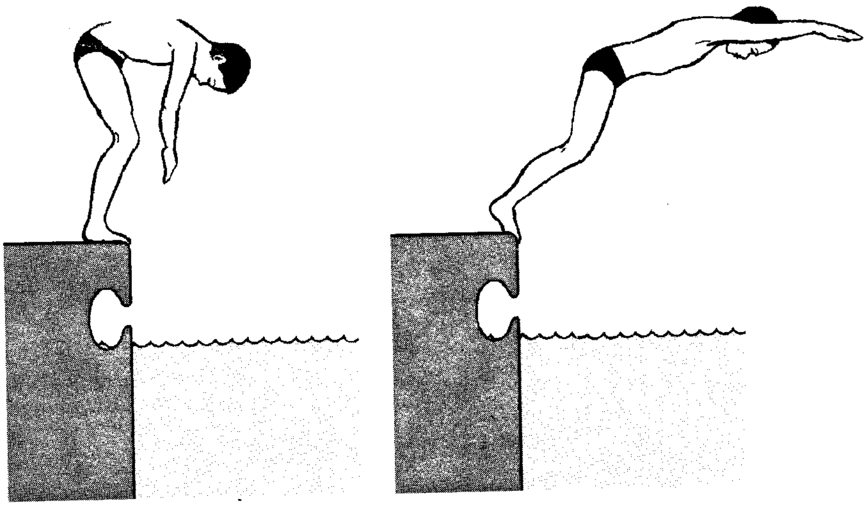


▲ تصویر ۱۷ ـ شیرجهٔ جهشی

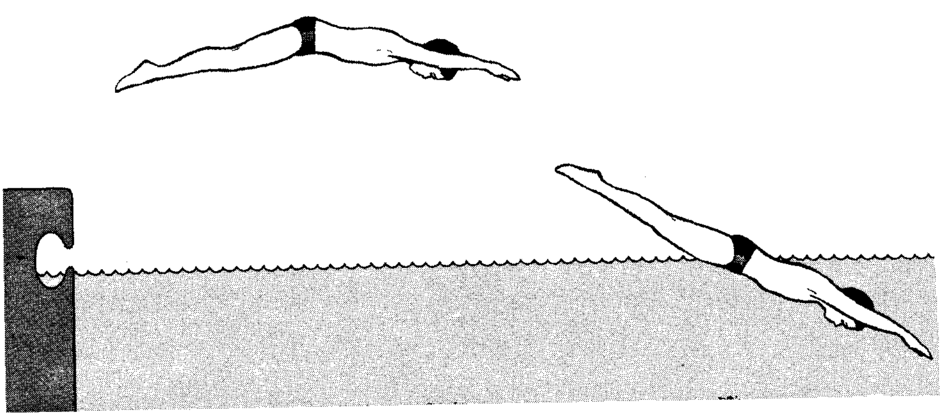
زیر آبی

لب استخر بایستید. پاها کمی از هم فاصله دارند و انگشتان شست به لبهٔ استخر چسبیده‌اند. بدن به طرف جلو خم می‌شود اما سر بالا است، به طوری‌که چشم‌ها به جلو و پایین، به طرف نقطهٔ تعیین شده برای ورود نگاه می‌کنند.

اجازه دهید دست‌هایتان به طرف پایین رها باشد. وقتی بدن نامتعادل شد، دست‌ها را باقدرت به طرف جلو پرتاب کنید. هم‌زمان و باقدرت، پاها را به طرف جلو برانید. در طول پرواز، بدن باید کاملا کشیده باشد و برای به دست آوردن یک ورود کامل و بی‌نقص در یک خط مستقیم قرار گیرد.



▲ تصویر ۱ـ۱۸

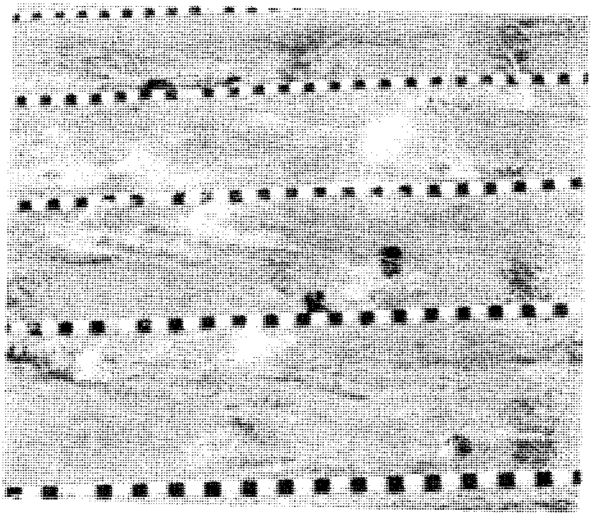


▲ تصویر ۲ـ۱۸

چون این شیرجه عموما برای ورود از کنار استخر استفاده می‌شود ، تمرین برای اجـرای ماهرانهٔ آن ، کاری بس ارزنده است .

به دست آوردن مهارت در زیر آبی باعث می‌شود که شناگر خواســتار گسـترش هـرچـه بیشتر این شیرجه به شیرجهٔ پرش تخته باشد . پیوستن به یک باشگاه شیرجه یعنـی جـایی که در آن امکانات بسیار است و آموزش‌های تخصصی وجود دارد ، امکان گسترش ایمنی و لذت از مصاحبت و ورزش را در یک‌جا فراهم می‌سازد . عضویت در یک باشگاه شیرجه یـا بخش شیرجهٔ یک باشگاه شنا ، می‌توانـد گسترهٔای کـامل از موفقیت‌هـای رقـابتی را بـه روی شما باز کند .

شنای مفرح (سرگرم کننده)

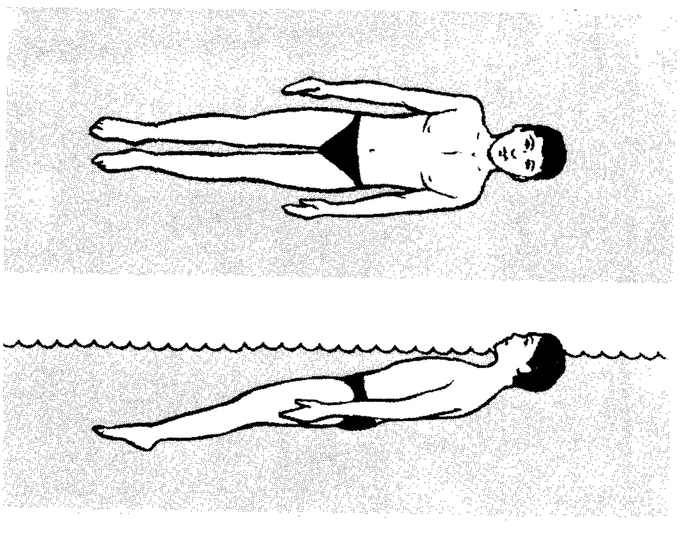


علاوه بر چهار حرکت اصلی که پیش از این توضیح دادیم ، حرکت‌های دیگری نیز وجود دارد که در رقابت‌ها خیلی استفاده نمی‌شود و یادگیری آنها تنها برای اهداف تفریحی و نیز به عنوان پیش‌نیاز دیگر فعالیت‌هایی که در آب انجام می‌شود (به‌ویژه غریق‌نجات) ، ارزش دارد .

حرکت ابتدایی بر روی پشت

حالت بدن

شناگر در حال درازکش وافقی بر روی پشت است ، صورت کاملا بیرون از آب قرار دارد . اگر سر کمی بالا آمده باشد ، با پایین بردن پا منتج به این خواهد شد که زانوها در حالت طبیعی سطح آب را نشکنند (تصویر ۱ـ۱۹) .

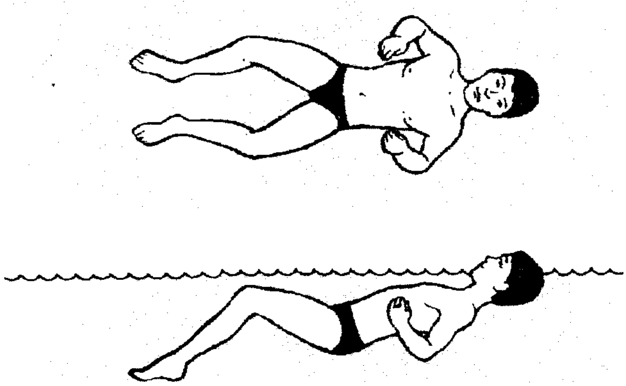


▲ تصویر ۱ـ۱۹

حرکت پا

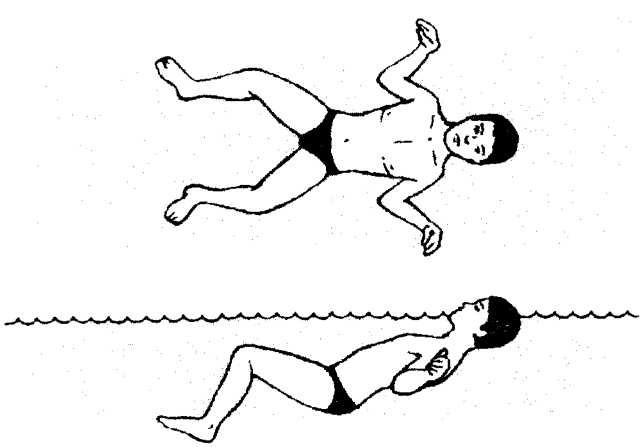
مسیر حرکت پا شبیه حرکت بر روی سینه است ، با تأکید بر اینکه مچ پا خم شده باشد ، به طوری‌که احساس شود ضربات با کف پا زده می‌شود .

با پایین آوردن پاها ، زانوها را جفت کنید . (پاشنه‌ها به طرف نشیمن‌گاه حرکت می‌کنند) . فاصلهٔ پاشنه‌ها باید به اندازهٔ عرض باسن یا بیشتر باشد و آماده برای حرکت به طرف عقب باشند ، ران‌ها باید همچنان هم خط با بدن زیر آب قرار گیرد . حالت زانوها نسبتاً بی‌اهمیت است ، هر چند که فاصلهٔ میان آنها باید تا جای ممکن کم باشد (تصویر ۲ـ۱۹) .



▲ تصویر ۲-۱۹

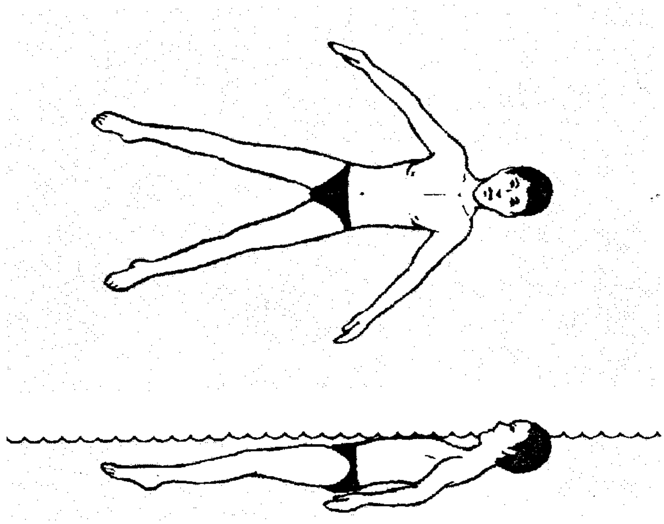
در هنگام کامل کردن حرکت بازگشت ، پاها منقبض می‌شوند و به داخل خم شده و برای نیروی محرکهٔ بعدی آماده می‌شوند (تصویر ۳ـ۱۹) .



▲ تصویر ۳-۱۹

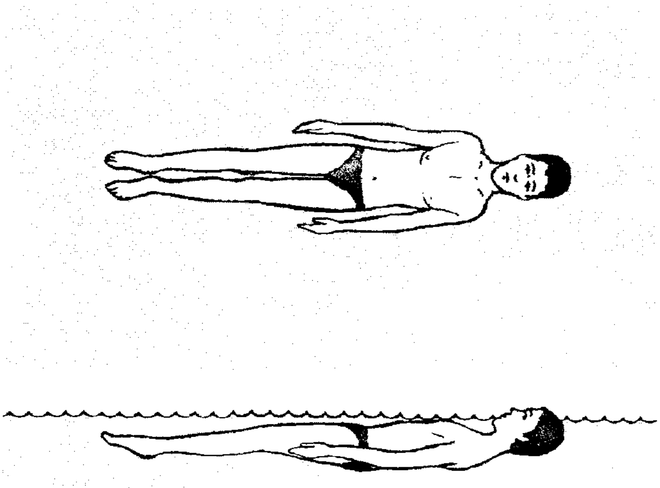
نیروی محرک

با پاشنه‌های نسبتا جدا از هم و مچ پاهای خمیده ، رانش کمی به سمت بیرون و پشت انجام می‌شود . پاها در یک مسیر دایره‌ای حرکت می‌کنند و برای به دست آوردن نیروی محرک لبهٔ داخلی پا همانند لبهٔ بیرونی آن به آب فشار وارد می‌کند (تصویر ۴ـ۱۹) .



▲ تصویر ۵-۱۹

در مرحلهٔ آخر پاها به طرف همدیگر می‌آیند تا به بدن شکل افقی ساده و مؤثری برای سرخوردن بدهند .



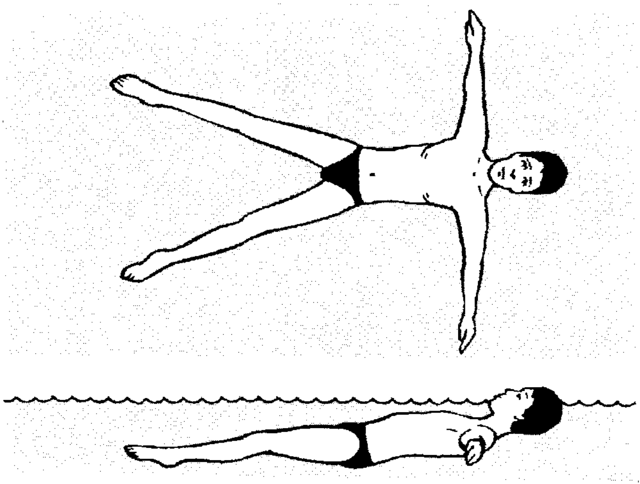
▲ تصویر ٦-۱۹

پاها ، بسته به اینکه کدام ضربه مورد نظر باشد ، می‌توانند به طرف همدیگر حرکت کنند .

حرکت دست

این حرکت به عنوان یک حرکت پیش‌رانی عرضی ، تلقی می‌شود .

دست‌ها زیر آب نگه داشته شوند و همزمان در نزدیکی بدن از ران تا سینه به طرف بالا کشیده می‌شوند (۲-۱۹) . سپس آماده پارو زدن به طرفین می‌شوند ، به طوری‌که کشیده شوند و با کتف‌ها در یک ردیف قرار گیرند و برای حرکت رانشی آماده شوند (۳-۱۹ و ۴ـ۱۹) .



▲ تصویر ٦-۱۹

نیروی محرک

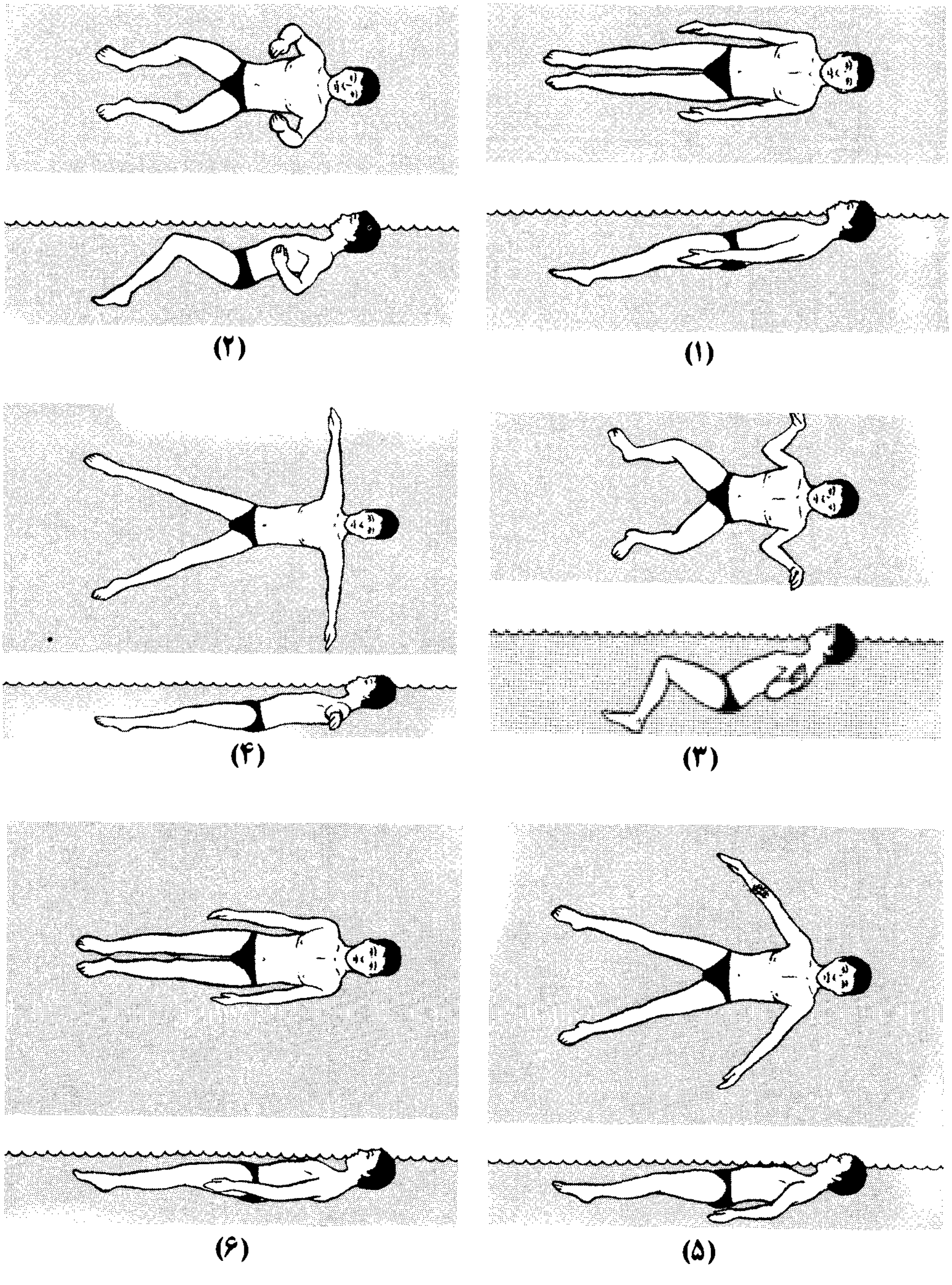
به وسیلهٔ کف دستها خود را بر روی آب نگه دارید . در این حالت دستها باز هستند و محکم به طرف پهلوها باز و بسته می‌شوند (تصویر ۵ـ۱۹ و ۶ـ۱۹) .

تنفس

در طول زدن ضربه ، صورت باید بیرون از آب قرار گیرد و به طور طبیعی و معمول ، نفس باید در هنگام عمل بازگشت گرفته و در عمل رانش بیرون داده شود .

تنظیم وقت

این عمل نسبتا ساده است . حرکت پاها اندکی جلوتر از حرکت دستهاست اما همزمان به نظر می‌رسد . میان پایان حرکت بازگشتی و آغاز حرکت رانشی ، هیچ توقفی وجود ندارد . در پایان اعمال هر نیروی رانشی ، بدن در حالت کشیده سر می‌خورد .

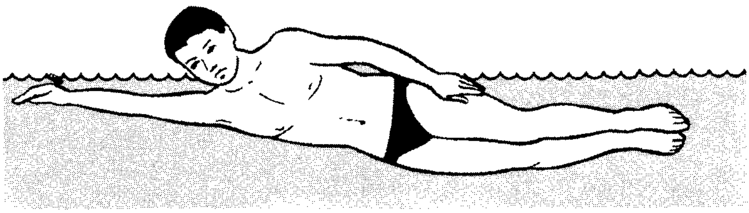


▲ تصویر ۱۹ ـ حرکت ابتدایی بر روی پشت که از بالا و پهلو نشان داده شده است.

ضربات کناری

حالت بدن

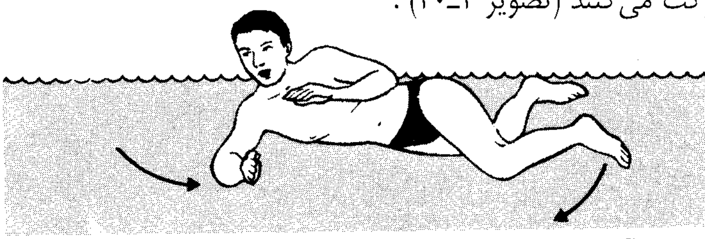
همان‌طور که از این نام برمی‌آید ، شناگر بر روی هر طرف و تا جایی که امکان دارد به صورت ساده ، مؤثر و افقی دراز بکشد . یک طرف سر در آب قرار می‌گیرد و چشم‌ها و بینی به سمت بالای سطح آب قرار می‌گیرند (تصویر ۱ـ۲۰) .



▲ تصویر ۱-۲۰

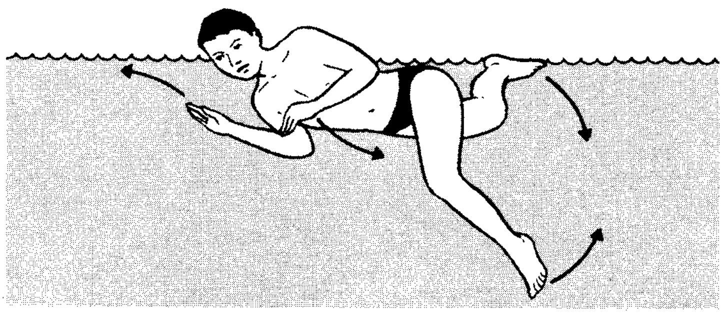
حرکت پا

یک پا بالای پای دیگر و به صورت کشیده قرار دارد . پای بالایی به طرف جلو حرکت می‌کند و پای پایین به طرف عقب می‌رود . زانوها جفت شده‌اند و پاشنه‌ها به طرف نشیمن‌گاه حرکت می‌کنند (تصویر ۲ـ۲۰) .



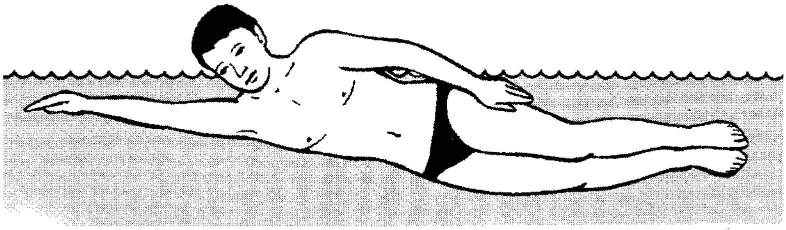
▲ تصویر ۲-۲۰

هنگامی که پاها در یک مسیر دایره‌ای به طرف هم پارو می‌زنند (تصویر ۳ـ۲۰) ، نیروی رانشی به وجود می‌آید و سپس پاها به حالت کشیده بازمی‌گردند (تصویر ۴ـ۲۰) .



▲ تصویر ۳-۲۰

این حالت در طول سرخوردن حفظ می‌شود و این حرکت گاهی ضربهٔ برشی نامیده می‌شود .



▲ تصویر ٤ـ۲۰

حرکت دست

در طول سر خوردن ، دست بالاتر روی طرف بالاتر بدن قرار می‌گیرد و دست پایین‌تر به‌طرف جلوی سر کشیده است (تصویر ۱–۲۰) .

از این حالت دست‌ها همزمان حرکت می‌کنند . دست بالاتر به طرف جلو و با آرنج خمیده تا زیر سر حرکت می‌کند و برمی‌گردد . در همان لحظه دست پایین در حالی که به طرف پایین و کنار فشار وارد می‌آورد ، برای رسیدن به وضعیت دست بالا حرکت می‌کند ، یعنی آرنج خمیده باشد و دست به زیر سر برسد . (۳ـ۲۰) . دست‌ها پس از حرکت همزمان و بدون توقف به حالت کشیده قرار می‌گیرند . دست بالا با فشار به سمت پایین و عقب ، بدن را به طرف جلو سوق داده است ، در همان حال دست پایین‌تر به حالت کشیده در جلو باز گشته است (۴ـ۲۰) .

تنفس

نفس‌گیری طبیعی در طول حرکت رانشی دست پایین ، که خم می‌شود تا بدن و سر را بالاتر بیاورد ، صورت می‌گیرد . هنگامی که سر خوردن شروع شد ، بازدم از طریق دهان و بینی انجام می‌شود .

تنظیم وقت

در حالی که دست‌ها به درون و به سوی حالت خمیدهٔ خود در حرکت هستند ، پاها از حالت کشیدهٔ خود حرکت می‌کنند و برای زدن ضربه آماده می‌شوند . این ضربه با کشیدن دست‌ها همراه است . قبل از اینکه حرکت تکرار شود ، اندکی سر می‌خورید .

شنای معلولان

فعالیت‌های آبی و به ویژه شنا برای کسانی که از نظر اجتماعی ، روحی و جسمی دارای ناتوانایی‌هایی هستند ارزشمند است و شنا ، بدون توجه به سطح و نوع معلولیت افراد ، تجربه ، موفقیت ، احساس پیشرفت و کامیابی و در نتیجه لذتی را که ممکن است در موقعیت‌ها یا محیط‌های دیگر به وجود نیایند ، برای آنان فراهم می‌سازد .

بسیاری از استخرهای شنا امکانات و تجهیزاتی دارند که معلولان جسمی را قادر به ورود به ساختمان ، تغییر وسایل و تجهیزات و حتی خود استخر می‌سازد . این امکانات در آنان احساس ارج و ارزشمندی پدید می‌آورد .

برای افراد ناتوان ، پرس و جو در مورد تأمین معلمان شایسته و باتجربه ، دستیاران و زمان دسترسی به آب بسیار مهم است . رعایت این نکته برای آنها این امکان را فراهم می‌آورد تا از فعالیتهای درون آب بیشترین بهره را کسب کنند .

هر چند هدف از آموزش شنا برای همگان ـ معلول یا توانا ـ یکسان است ، ولی شیوهٔ آموزش و محتوای برنامه‌های کنونی تغییر خواهد کرد . مهمتر از همه اینکه ، بیشتر بر نیازهای افراد تکیه خواهد شد .

برای اشخاص با ناتواناییهای جسمی گوناگون ، خواه و ناخواه این تغییرات با مشکلاتی همراه خواهد بود . مهارت‌های امنیتی پایه باید به دقت آموزش داده شوند . این مهارت‌ها ورود و خروج ایمن در آب ، با روش بالا رفتن مناسب ، شناوری ، بازگشت به موقعیت راحت و تنفس منظم و تغییر جهت در آب را شامل می‌شود . این مراحل موجب افزایش اعتماد به نفس ، تناسب با آب و در نتیجه تسهیل یادگیری می‌شود . استفاده از کمک‌کاران و دستیاران هم در داخل و هم در بیرون آب ، برای پیشبرد مهارتهای آموزشی ارزشمند

است ، تا اینکه آنها بتوانند حمایت و راهنمایی حساس و شایسته‌ای را زیر نظر و راهنمـایی استاد کنار استخر کسب کنند .

تا زمانی که معلولین خاص (با ناتواناییهای خاص) به روشی مجزا نیـاز دارنـد ، تعـدادی تمرین کلی و سودمند وجود دارد . این تمرینات با سرعت بالا رفتن و پایین آمـدن ، نفس کشیدن ، سازگاری با آب و شناور شدن ، فعالیتهای قاعده‌مند جنبش‌زا ، مهارت‌های پایه‌ای ایمنی ، مهارت‌های شناگری و بازی با آهنگ یا بی‌آهنگ می‌شود .

اهمیت دادن به نکاتی چند ، باعث افزایش موفقیت در آموزش افراد معلول خواهد شـد ، مانند : تامین همان تعداد توانایی آبی که به طور طبیعی در افراد توانا وجود دارد ، احترام بـه مقام و ارزش افراد ناتوان ، روشی عاطفی قاطع و همراه با لبخند در جهت کـاهش تـرس و اضطراب و توجه به ایمنی .

انعطاف‌پذیر بودن روش از جمله ضرورت‌ها اسـت . همچنیـن دریـافت ایـن نکتـه نـیز ضروری است که برای بسیاری از افراد ، اولین دیـدار از اسـتخر ممکـن اسـت یـک زمـان تکان‌دهنده و اضطراب‌آور باشد و رفتارهای متغیری مانند ترس ، پرخاشگری ، اشک‌ریزی و عقب‌نشینی را از خود نشان دهند . نویابی‌های رهبری شده و جنبش اکتشافی ، نظریه‌های باارزشـی در آمـوزش هسـتند ؛ زیـرا ایـن نظریـات پایـه‌ریزی درسـت و معقولـی از کلیـهٔ مهارت‌های آبی و رقابت‌ها به وجود می‌آورد ؛ و به این ترتیب توسعهٔ مهارت‌های مخصوص شنا را آسان می‌کند .

عضویت در یک باشگاه شنا مفهوم برابری و مساوات را در اشـخاص ، بـا ناتوانایی‌هـا و نیازهای مخصوص ، نیرومندتر می‌کند . در حالی که می‌تواند موقعیت‌های بیشـتری بـرای مصاحبت و رابطهٔ دوستانه فراهم کند ، مهارت و حرکات شنا را نیز توسعه می‌دهد و امکـان مسابقه و رقابت را برای کسانی که آرزوی آن را دارند فراهم می‌سازد .

ایمنی آب

یک بخش از امنیت آب منوط به درک این است که چگونه کنار آب و داخل آب ایمن بمانیم . و این یکی از موارد مهم در فهرست دروس ملی به شمار می‌آید : جنبه‌هایی که می‌توانند در خانه یا مدرسه و دور از محیط استخر آموزش داده شوند . اگر کودک به اندازه‌ای بزرگ شده باشد که بتواند اصول و قوانین را بفهمد ، آموزش ایمنی می‌تواند قبل از اولین دیدار از استخر آغاز شود . این هدف می‌تواند با حالتی که در بچه‌ها شور و شوق و مبارزه‌طلبی را به وجود می‌آورد ، به دست بیاید ، در عین حال به آنها اجازه داده می‌شود تا از ذهنشان برای مقابله با خطرات بالقوه استفاده کنند .

ارتباط برقرار کردن با موضوع‌های مربوط به محیط می‌تواند از راه سؤال و فعالیت‌هایی بر روی موضوع امنیت داخل آب و کنار حوزه‌های محلی آب مثل دریاچه‌ها ، معادن ، باراندازها ، کانال‌ها و گودال‌های خاک رس ارتقا یابد .

قوانین مربوط به امنیت آب را می‌توان هنگامی که بچه‌ها کنار یک استخر آب و یا در حال تماشای یک برنامهٔ تلوزیونی شامل فعالیتهای آبی هستند ، به آنان آموزش داد .

به عنوان مثال برای اینکه بچه‌ها مشتاق شوند تا دربارهٔ خطرات آب فکر کنند ، قواعد مشخص شده در صفحهٔ ۵۷-۵۶ (و هر نمونه تجربه شده دیگری) را به آنان بیاموزید و سپس برای تقویتشان سؤال‌هایی در مورد موقعیت‌های خاص بپرسید .

قانون	سؤال مربوط
زمانی که در آب یا کنار آب بازی می‌کنید از حضور یک بزرگتر ماهر اطمینان حاصل کنید .	چرا شنا کردن با افراد دیگر ، پیشنهاد خوبی است ؟ چه مکانهایی برای شناکردن امن است ؟ تعداد مناسب افراد برای ایمن بودن استخر برای شناکردن چقدر است ؟
اگر در آب به دردسر افتادید ، خونسردی خود را حفظ کنید . به روی پشت خود بچرخید ، و اگر کسی را دیدید ، یک دست خود را برای جلب توجه او تکان دهید . در غیر اینصورت دستهای خود را زیر آب نگه دارید .	کدام روش برای نگه داشتن سر بر روی آب خستگی کمتری به همراه دارد ؟ اگر کسی در آب یکی از دستانش را حرکت دهد به چه معنی است ؟
کد ساحل را یاد بگیرید .	کدام رنگ پرچم نشان دهندهٔ جای امن برای شناگری است ؟ کدام رنگ پرچم پیشنهاد شنا نکردن در آن مکان را می‌دهد ؟
بعد از غذای سنگین تا یک ساعت شنا نکنید .	چرا درست بعد از غذا ، شنا عاقلانه نیست ؟
بر روی حاشیهٔ سست ساحل رودخانه ، دریاچه یا جویبار نایستید .	اگر بر ساحل آویزان رودخانه بایستید چه اتفاقی ممکن است بیفتد ؟
اگر احساس سرما یا خستگی می‌کنید به سرعت از آب بیرون بیایید .	اگر در آب خیلی سرد بمانید چه اتفاقی می‌افتد ؟ اگر وقتی خسته هستید در آب بمانید چه اتفاقی ممکن است بیفتد ؟

قانون	سؤال مربوط
هیچ‌گاه در آبی که عمق آن را نمی‌دانید شیرجه نزنید .	منظور از اینکه عمق آب را نمی‌دانید چیست؟ چگونه باید در آبی که عمق آن را نمی‌دانید وارد شوید ؟
در آبهای آزاد از تخته‌های‌شنا استفاده نکنید .	برای یک تختهٔ شنا در آبهای باز چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟ چگونه می‌توان از یک تختهٔ شنا برای امنیت استفاده کرد ؟
همیشه قبل از ورود به آب از امنیت آن اطمینان حاصل کنید .	قبل از ورود به آب چه مراحلی را برای اطمینان از امنیت یک محدوده می‌گذرانید ؟
قوانین ایمنی استخر را بیاموزید .	چرا کنار استخر دویدن خطرناک است ؟ اگر شما کسی را به داخل استخر هل دهید چه اتفاقی می‌افتد ؟ قبل از شیرجه به داخل استخر چه کاری باید انجام دهیم ؟

درگیر کردن بچه‌ها در تهیهٔ لیستی از قوانین که می‌تواند به سادگی یک جدول دیواری برای استفاده در خانه یا مدرسه ترسیم شود ، سودمند خواهد بود .

عکس‌ها می‌توانند برای بحث دربارهٔ خطرات بالقوهٔ محدودهٔ آبتنی استفاده شوند . برای مثال هنگام مطالعهٔ یک عکس از یک ناحیهٔ آبی آزاد ، دلربا و وسوسه‌انگیز ممکن است بچه‌ها در مورد بازرسی‌هایی که باید قبل از ورود انجام دهند ، توضیح بخواهند که چگونه باید وارد آب شوند و چه زمانی از آب خارج خواهند شد ؟ پیوسته باید از آنها نظرخواهی کرد ؛ و لازم است نمایش یک موقعیت پرماجرا شامل برخی موارد ایمنی آب را بازی کنند .

نجات

بیش از نیمی از مردمی که هر ساله در اقیانوس آرام غرق می‌شوند ، در فاصلهٔ حدود ۲۵ متری از خشکی و به دلیل دور بودن از ایمنی غرق می‌شوند . اگر همهٔ کسانی که در فعالیتهای آبی شرکت می‌کنند از قوانین پایه‌ای نجات آگاه بودند و می‌توانستند با اطمینان ۵۰ متر شنا کنند ، شمار کشته‌های حاصل از غرق شدن به شدت کاهش می‌یافت . بیشترین غرق شدنها در نتیجهٔ بلد نبودن شنا اتفاق نمی‌افتد ، بلکه در نتیجهٔ چیزی که **مسخره‌بازی کنار آب** خوانده می‌شود ، به وجود می‌آید .

یکی دیگر از نکته‌ها این است که حوادث غرق شدن بیشتر شامل پسرها می‌شود تا دخترها . همهٔ اینها نشان می‌دهد که چرا شنا و امنیت آب به طور حیاتی مهم است و چرا نویسندگان برنامه‌های آموزشی ملی شنا ، امنیت آب ، و نجات را ، در « برنامه‌های مطالعاتی برای کلیدی مرحلهٔ دوم » منظور کرده‌اند .

مدت زمانی که فرد می‌تواند در آب سرد زنده باقی بماند به چندین عامل بستگی دارد :

- ★ **شخصیت روحی و وضعیت جسمی فرد .**
- ★ **دما و سرعت جریان آب .**
- ★ **فاصله تا محل امن .**
- ★ **ماهر بودن نیروی امدادی موجود .**
- ★ **توان شناگری فرد .**

تحقیقات به انجام رسیده توسط « ناوگان سلطنتی » و دیگران دال بر این حقیقت است که حتی شناگران قوی تنها می‌توانند برای مدتی کوتاه (و در نتیجه مسافتی کوتاه) در آب سرد شنا کنند . بسته به واکنش فرد به شوک سرد ، بیشترین فاصلهٔ شنا در آب سرد با دمای ۴ یا ۵ درجه ، ۱۵۰ متر است .

شوک سرد

شوک سرد نامی است که به اثرات فرورفتن ناگهانی در آب سرد بر روی سیستم بـدن ، داده شده است . گرچه این اثرات شبیه به هم هستند ، ولی از اثرات تجربه شده از ایستادن زیر دوش آب سرد شدیدتر می‌باشند . در حقیقت ایستادن زیر دوش آب سرد ، طرحی است که برای آموزش تحمل اثرات شوک سرد استفاده می‌شـود . ممکـن اسـت بچـه‌ها تجربهٔ شوک سرد را به عنوان قسمتی از آموزش دوست داشته باشند ، اما نباید به شرکت در ایـن فعالیت مجبور شوند و نیز نباید به آنها اجازه داده شـود کـه در زمینـه استقامت بیشتر بـا یکدیگر به رقابت بپردازند .

فرورفتن ناگهانی در آب سرد ، باعث افزایش سریع تعداد تنفس می‌شود (ژرف دمـی) ؛ که می‌تواند ۵ یا ۶ بار سریع‌تر از تنفس معمولی باشد . در همان لحظه فشار خون افزایـش می‌یابد و با تنگی رگهای خونی نزدیک سطح پوست همراه است .

این عکس‌العمل طبیعی بدن نسبت به کاهش دما در سطح ، باعث افزایش فشار خـون می‌شود . نتیجهٔ مجموعهٔ این اثرات جسمی ، افزایش سی درصـدی (و یـا بیشـتر) پمپـاژ خون از قلب است . این موضوع برای بسیاری از مردم به ویژه کسانی که تناسب جسـمانی ندارند ، می‌تواند کشنده باشد .

عکس‌العمل فیزیکی بدن به آب خیلی سرد ، شدیدتر است و مـرگ می‌توانـد در زمـان کوتاه‌تری اتفاق بیفتد .

در یک وضعیت اضطراری چگونه عمل کنیم ؟

فرورفتن ناگهانی در آب سرد نیازمند آن است که قربانی سـریع و بـا اعتمـاد بـه نفـس عکس‌العمـل نشـان دهـد . والدیـن و مربیـان مسـئولیت بسـیار مـهمی در افزایـش ایـن اعتماد به نفس دارند .

اولین کاری که باید انجام شود کاهش اثر شوک سرد با تنفس دادن برای بـازگرداندن هرچه سریعتر تنفس به حالت طبیعی است . این هدف با تنفس عمیق ، آرام و کنترل شـده و با نگهداشتن یک شیء شناور به دست می‌آید . جایی که هیـچ شـیء شـناوری موجـود

نیست ، ممکن است تنها راه چاره استفاده از حرکت آرام و محکم ، شبیه به حرکت پا در حرکت بر روی سینه ، اما به طور عمودی باشد (پامال کردن آب) . قربانی باید درجهٔ خطر در مورد روغن نفت یا آت و آشغالهای در حال سقوط را برآورد کند . جایی که چنین خطراتی وجود دارد ، باید آهسته و با اعتماد به نفس و با استفاده از حرکت سینه به طرفی دیگر شنا کند .

وقتی به ایمنی نسبی دست یافت ، می‌تواند امکان وجود نیروی امداد در آن نزدیکی را بررسی کند و سپس با به کار بردن علایم بین‌المللی خطر ، توجه او را به خود جلب کند . در حالی که پیوسته با پا به طور عمودی به آب ضربه می‌زند ، دست‌ها را از بی‌حالتی و افتاده در پهلوها بالا بیاورد تا بر بدن عمود شوند .

اگر جایی که موقعیت اضطراری اتفاق می‌افتد در چند متری ساحل دریاچه یا رودخانه باشد ، یک شناگر آرام و مطمئن باید بتواند در جهت کاهش اثرات شوک سرد اقداماتی انجام دهد و سپس با شنا کردن یا راه رفتن در آب به ساحل برسد . در هر صورت باید تأکید شود که حتی در آب‌های کم‌عمق خیلی سرد ، شوک سرد می‌تواند برای بچه‌ها یا بزرگترها مهلک و کشنده باشد .

قوانین خردمندانه برای آب‌های باز

★ همواره هنگام شرکت در ورزش‌های آبی از لباس نجات استفاده کنید .

★ اگر یک قایق واژگون می‌شود در کنار آن بمانید تا کمک برسد .

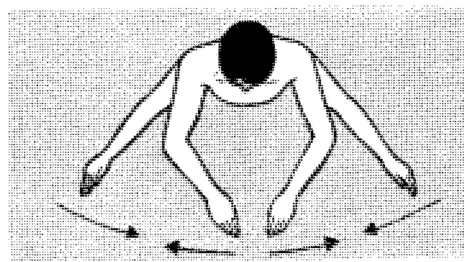
★ در یک حالت اضطراری دور از ساحل تا جایی که امکان دارد به همراه خود لباس نگه دارید . تنها لباس‌هایی را که در آب خیس و سنگین می‌شوند و ممکن است موجب غرق شدن شما شوند ، از خود دور کنید .

★ سر خود را تا آن جا که امکان دارد بالای آب نگه دارید ؛ و اگر در جایی امکان داشت از یک شیء شناور برای ثابت نگه داشتن خود استفاده کنید .

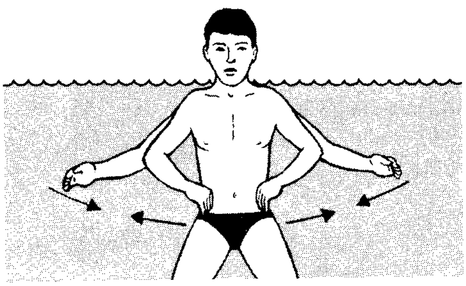
مهارت‌های پایه‌ای

راه رفتن در آب

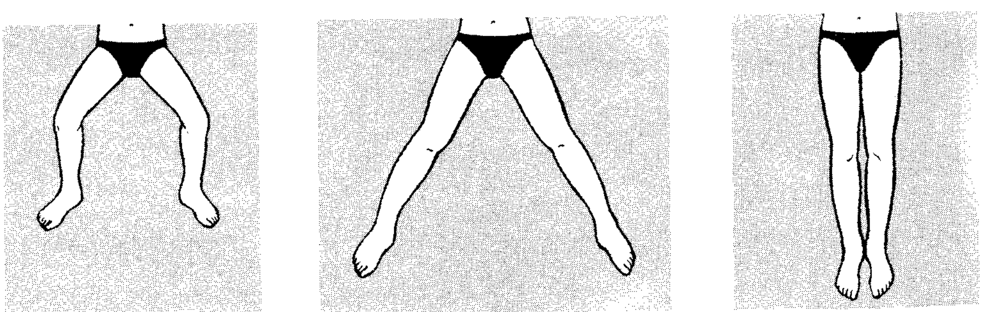
این مهارت به قربانی امکان می‌دهد که در حالت عمودی رو به بالا و سر بیرون آب ، دوام بیاورد . مؤثرترین تکنیک در موقعیت خطر ، یک حرکت آرام و محکم پا از نوع حرکت بر روی سینه است ؛ در حالی که با دست‌های کشیده به پیش می‌روید (تصویر شماره ۲۱) .



(۱)

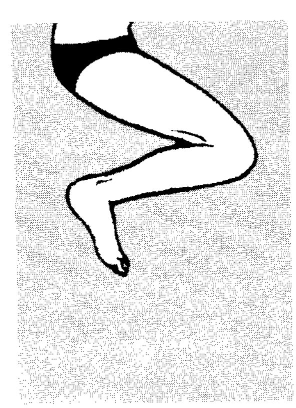


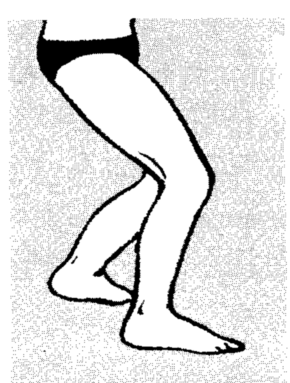
▲تصویر ۱ـ۲۱ ـ اموزش حرکت دست در آب

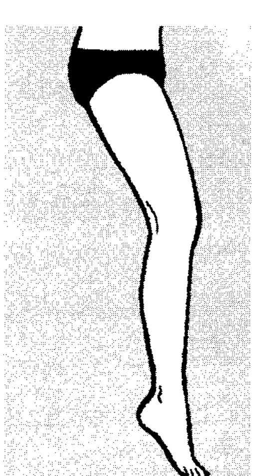


(۲)

▲ تصویر ۲ـ۲۱ و▼ ۳ـ۲۱ آموزش حرکت پاها در آب .



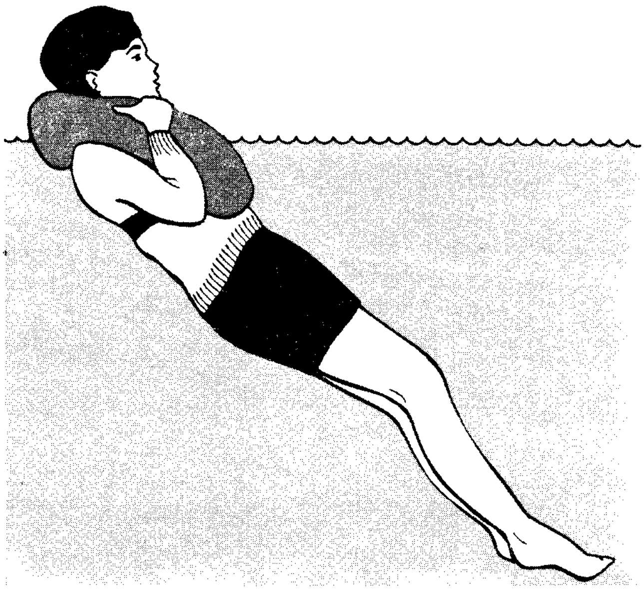




وضعیت ساکن و بی‌حرکت

وقتی فاصله تا ساحل زیاد است ، قربانی با بی‌حرکت ماندن (به منظور ذخیرهٔ انرژی و انتظار کمک) ، برای زنده ماندن شانس بیشتری دارد .

وقتی قربانی جلیقهٔ نجات دارد ، پاها باید به هم چسبیده نگه داشته شوند ، دست‌ها در یخهٔ ژاکت نجات قلاب شوند و آرنج‌ها نزدیک بدن نگه داشته شوند . باید به پاها اجازه داده شود که یک حالت طبیعی را اتخاذ کنند تا آنکه معلوم شود با لرزش‌های متوالی و پیش رونده و کشش سراسری ماهیچه‌ها ، باسن‌ها به حالت طبیعی خود می‌رسند .



▲ تصویر ۲۲ ـ وضعیت ساکن

در آب‌های پرتلاطم ممکن است لازم باشد لحظه به لحظه وضعیت بدن را تغییر دهیم تا پشت ما در مقابل امواج در حال برآمدن قرار گیرد .

جایی که هیچ جلیقهٔ نجاتی موجود نیست ، می‌توان از هر شیء شناور دیگری استفاده کرد . به این ترتیب حالتی شبیه به حالتی که در بالا توصیف شد می‌تواند به دست بیاید .

در هم رفتن

یک گروه کوچک می‌توانند با در هم رفتن ، کمبود گرما را جبران کنند . این کار وقتی اعضای گروه جلیقهٔ نجات پوشیده‌اند مؤثرتر خواهد بود .

وقتی هر شخص اجازه می‌دهد پاهایش به حالت طبیعی و راحت ، برسند و دست‌ها یا به دور کمر یا شانه‌های افراد اطرافش حلقه زند ، در هم رفتن شکل می‌گیرد . موقعیت پاها باید طوری تنظیم شود که تا جای ممکن گروه را محکم و با ثبات نگه دارد .

وقتی جلیقهٔ نجاتی پوشیده نشده با به کارگیری هر شیء شناور بزرگ ، می‌توان برای دوام گروه چارهٔ موقتی پیدا کرد .

شنای رقابتی

بیشترین مردم از شنا به عنوان وسیله‌ای برای تأمین تندرستی ، دستیابی به اوقات فراغت لذت‌بخش ، ایمنی ، یا به عنوان پیش‌نیازی برای دیگر ورزش‌های آبی استفاده می‌کنند .

برخی‌ها از ذوق و استعدادی خدادادی فراوانی بهره‌مند می‌باشند . به طوری‌که درجه‌ای از مهارت و تجربه را در یک یا دو زمینه از چهار ضربهٔ اصلی ، بدون دیدن آموزش دارا هستند . این‌گونه افراد دوست دارند چالاکی و زبردستی خود را با دیگران مقایسه کنند و از این طریق به شنای رقابتی جذب می‌شوند . اما به هر حال این انتخاب چندان هم ساده نیست و لازمهٔ آن رسیدن به سطح بالایی از فداکاری ، نظم و ترتیب و انگیزه‌های شخصی است .

نیازمندیها

★ داشتن دانش عملی وکاربردی از مهارت‌های شنا ، تکنیک ضربات و شیوه‌های آموزشی .

★ یک شناگر علاوه بر داشتن استعداد و خلاقیت ، قدرت انعطاف و شکیبایی ، باید از تناسب فیزیکی و قدرت بدنی نیز برخوردار باشد .

★ اشتیاق به سخت فعالیت‌کردن و نظم در آموزش برای شناگر منافعی طولانی مدت دارد .

★ داشتن شیوهٔ زندگی سالم با عادت‌های منظم غذا خوردن ، کار کردن و خوابیدن .

شیوهٔ آموزشی

مربیان موفق شنا برای توانا ساختن شناگر در باور نیروهای بالقوهٔ خود شیوه‌های آموزشی متفاوتی را به کار می‌گیرند . برنامه‌ها باید بر سه پایهٔ اجرای منطقی و تکنیکی حرکات ، افزایش تحمل شناگر در طی فواصل شنا و قدرت و نیرو (با انجام کار سریع در آب همانند خشکی) مبتنی باشد . یکی از روش‌های آموزش این است که به تناسب تکرار تمرینات مخصوص ، میزان فعالیت فرد نیز افزایش یابد .

یک برنامهٔ ویژه می‌تواند به صورت زیر دنبال شود :

گرم کردن قبل از شنا جهت آماده‌سازی ماهیچه‌ها ، قلب و ریه‌ها برای ادامه یک کار دشوار و پرتنش .

تمرینات مجزا (فقط دستها و پاها) برای کسب قدرت ، تحمل و تمرکز روی برخی تکنیکهای خاص .

انجام شنای کامل ، پس از برقراری تناسب بین حرکات . با احتساب وقفهٔ مورد نیاز ، فاصله و زمان می‌تواند تغییر کند و افزایش یابد .

شروع‌ها و گردش‌ها اگر در رقابت‌ها خوب انجام شوند ، می‌توانند برای شناگر مفید باشند و برد یا باخت او را مشخص کنند .

رها کردن شنا تا به بدن اجازه داده شود به کارکرد و عمل طبیعی باز گردد . (بهتر است آب را به جای حالت کاملاً بی‌رمق ، با خستگی خوشایند و دلپذیر ترک کنید .)

شرایط زمین

اگرچه بیشتر تمرینات شنا در آب انجام می‌شود ، اما بسیاری از شناگران به منظور افزایش نیرو ، قدرت ، مقاومت و تحرک لازم جهت بالا بردن سطح آمادگی برای شنای رقابتی ، از فرم‌هایی در شرایط خشکی استفاده می‌کنند . این شرایط می‌تواند شامل موارد زیر باشد :

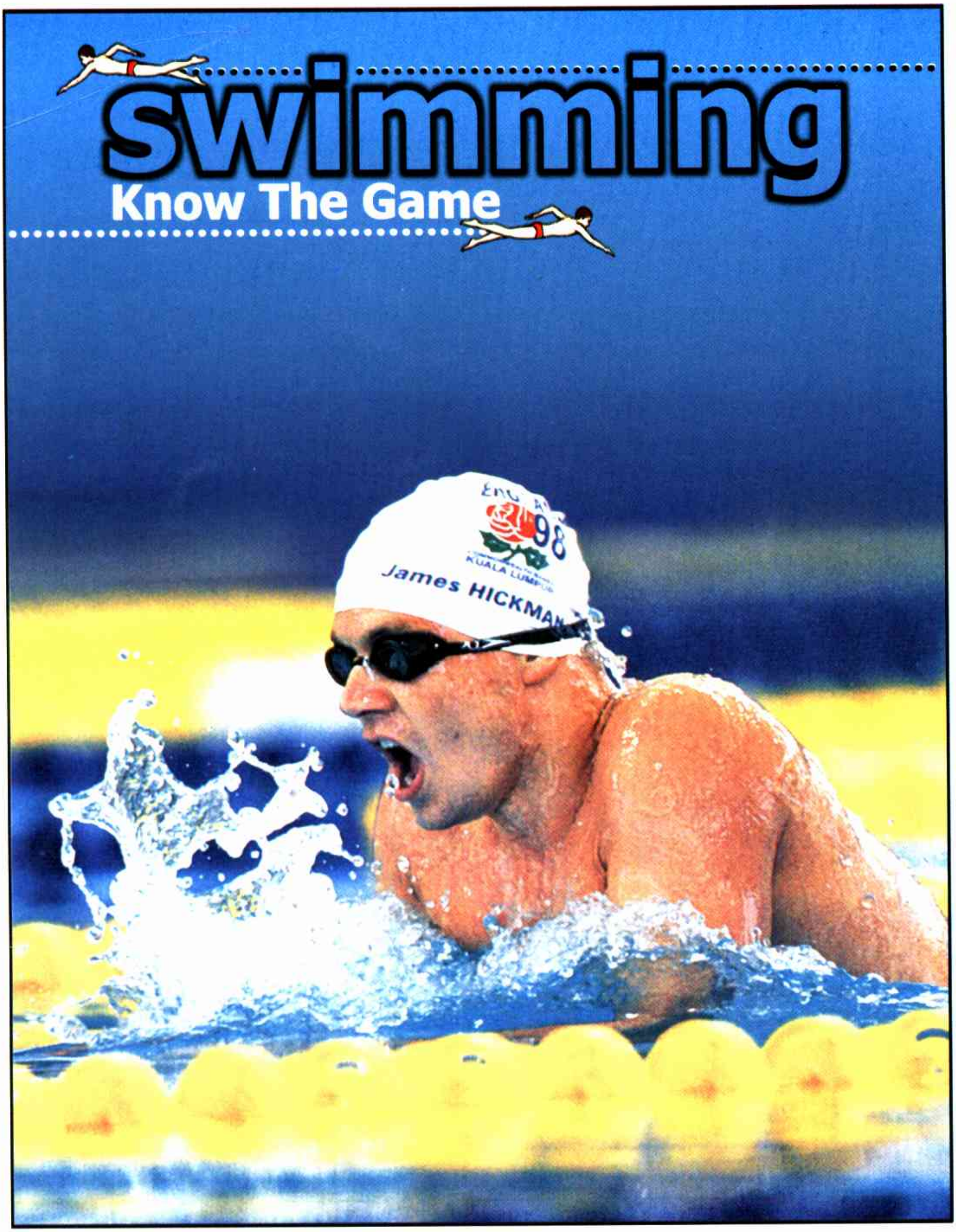
★ تنظیم وزن که به افزایش نیرو و طاقت کمک می‌کند .

★ فعالیت‌های کششی شامل تمرین دادن ماهیچه‌های اصلی با استفاده از دستگاههای مخصوص آموزش .

★ آموزش چرخش و دور زدن شامل فعالیت در یک سری تمرینات مختلف که برای افزایش قدرت و تحمل طراحی شده‌اند .

★ تمرینات جنبشی برای افزایش دامنهٔ حرکت مفاصل .

★ بازی‌های پر انرژی علاوه بر توسعهٔ تناسب کلی فیزیکی بدن . بازی‌های گوناگونی مانند والیبال ، اسکواش ، بدمینتون و بسکتبال را انجام دهید .



دفتر پخش

تهران - بازار - کوچه مسجدجامع - بازار کاشفی - پلاک ۲۶

تلفن : ۵۵۸۱۴۵۱۹ - ۵۵۸۱۰۲۸۱

ISBN : 964 - 7935 - 00 - 5
9647935005